

## Mieux se connaître pour mieux agir et interagir

### Public concerné et

#### niveau

Tout public

### Prérequis

Réalisation d'un test

### Méthodes

#### mobilisées

mises en situations  
exercices  
test personnel

### Matériels

#### pédagogiques

Paperboard –  
vidéoprojecteur  
Distanciel : video  
présentiel ou accès  
à une plate-forme  
pour travail  
asynchrone

### Support et outils

Fiches pratiques et  
classeur A5

### Encadrement

Quizz préalable  
Débriefing préconisé  
avec le supérieur.

### Validation des acquis

Quizz fin de session

## Objectif général de la formation

Identifier ses traits de personnalités et ses comportements privilégiés pour mieux gérer son temps et ses relations professionnelles

### Programme

### Résultats attendus

#### Jour 1

Détermination de mon profil personnel

Points d'appui et points de vigilance au regard de mon efficacité personnelle et relationnelle

Outils d'organisation et de gestion du temps

A la fin de la formation, les participants seront capables de :

Identifier leurs atouts et points de vigilance en termes d'efficacité personnelle et relationnelle

Organiser leurs temps professionnel

#### Jour 2

Identification des situations à risque en termes de relation au regard du profil des participants

Trainings et apports de repères comportementaux et d'outils pour une meilleure coopération en fonction des profils

Traiter l'information efficacement

Structurer un travail

Mettre en œuvre des relations de coopération avec leurs interlocuteurs professionnels

Durée totale : présentiel – 2 jours – 14 heures

distanciel – 4 x 2h30 + 2 x 2h – 14 heures

Date(s), horaires et lieu : à définir

Tarif : nous consulter