

Connaissance de soi et qualité relationnelle

Code ENERIS : 14 63 0022

Lieu : ICT/ISFEC Toulouse

Prix : 200 €

Formatrice :

⇒ Karen ARMAN

14, 15/01/2014

2 jours - 12 heures

Objectifs :

- ♦ En groupe, prendre conscience de ses comportements, de leur pertinence ou inadéquation en situation.
- ♦ Approfondir la connaissance de soi.
- ♦ Identifier des clés pour gagner en confort dans la relation aux autres et ajuster ses relations.

Contenu / Démarche :

Jour 1 : Comprendre ses relations aux autres :

- ♦ principes fondamentaux de choix et responsabilité, d'ouverture et transparence,
- ♦ approfondissement de la connaissance de soi, Théorie de FIRO,
- ♦ comment je me comporte ?
- ♦ quel impact sur les autres ?
- ♦ travail éclairant à partir d'un processus en 5 outils : visualisation, feedback des participants, auto-évaluation, questionnaire, activités physiques.

Jour 2 : Se comprendre soi-même :

- ♦ suite du travail sur les comportements,
- ♦ identification de ses mécanismes de défense, dépassement de ses rigidités dans ses relations aux autres,
- ♦ introduction à l'estime de soi,
- ♦ élaboration d'un plan d'action individuel.