



NR CONSEIL

Mieux se connaître pour améliorer ses relations

Public concerné

> Toute personne souhaitant renforcer sa connaissance de soi et améliorer ses relations avec autrui.

Objectifs

- > **Etre capable de :**
- **Renforcer la connaissance de soi** et de chacun des collaborateurs.
 - **Connaître son mode de relation** aux autres, la compréhension de son environnement, son mode de prise de décision et son mode d'organisation personnelle.
 - **Identifier ses interactions** avec ses collègues et ses partenaires professionnels en fonction de sa personnalité.
 - **Acquérir une ouverture** et une souplesse relationnelle, harmoniser les relations et optimiser le fonctionnement d'une équipe.

Méthode & moyens

> Apports théoriques, échanges, exercices pratiques

Programme

JOUR 1

- > **Présentation de l'outil MBTI**
- > **Co-crédation des règles de fonctionnement du groupe**
- Se mettre d'accord sur des processus relationnels qui conviennent à tous pour favoriser l'alliance
- > **Atelier sur l'image**
- Prendre conscience de mon image
 - Prendre conscience de son impact dans mes relations
- > **Atelier comprendre comment chacun s'exprime**
- La dimension Extraversion/ Introversion
 - Identifier mon mode de communication et celui des autres, et comprendre comment ils peuvent interférer
 - Comment mieux faciliter la communication interpersonnelle
 - Mise en application en atelier de groupe

Durée :

2 jours en groupe +
Accompagnements
individuels

Animation :

Neda Radonic,
Psychologue
et coach certifiée



NRCONSEIL

Mieux se connaître pour améliorer ses relations

> *Atelier comprendre comment chacun appréhende son environnement*

- La dimension Sensation/Intuition
- Comment mieux faciliter la prise en compte des faits et des perspectives réelles dans une équipe
- Mise en application en atelier de groupe

JOUR 2

> *Atelier comprendre comment chacun organise sa vie*

- La dimension Jugement/Perception
- Jeu ludico-pédagogique : identifier comment chacun gère sa vie et s'adapte à son environnement

> *Atelier comprendre comment et sur quelles bases chacun décide*

- La dimension Pensée/Sentiment
- Par un scénario proposé, identifier les critères de décision de chacun et apprendre à les respecter
- Prendre en compte le référentiel de valeur ou de règles de l'autre
- S'appuyer sur les atouts de l'autre pour parvenir à une décision de groupe équilibrée

> *La dynamique des fonctions*

- Comprendre l'évolution et l'enrichissement de la personnalité dans le temps

> *La gestion des conflits*

- Application en atelier : comment dépasser les situations conflictuelles.
- Acquérir une méthodologie propre à harmoniser les relations interpersonnelles.