

FORMATION

« Déjouer les mécanismes psychologiques en entreprise »

Durée : 2,5 jours (18H)

Prérequis : aucun

Lieu : intra entreprise

Prix : 2.250€ HT / jour soit 5.625€ HT



PRÉSENTATION

Nos émotions, nos modes de socialisation et de communication, nos drivers, nos croyances et représentations ou encore nos biais cognitifs sont autant de mécanismes psychologiques qui peuvent influencer, de manière consciente ou inconsciente, notre manière d'agir et de nous comporter en milieu professionnel.

Les identifier et les décrypter permet de comprendre ce qui se joue dans les relations interpersonnelles et d'avoir une meilleure lecture des rapports humains.

Cette formation permet de comprendre l'influence des facteurs humains au travail et donne les clés pour améliorer sa communication, fluidifier ses interactions professionnelles et ainsi faciliter le travail en équipe.



OBJECTIFS

- Analyser les comportements et réactions en entreprise pour mieux les appréhender
- Tenir compte des mécanismes psychologiques dans les relations professionnelles
- Adopter un style relationnel efficace adapté à son interlocuteur(trice) et au contexte
- Prévenir et gérer les conflits pour garantir une communication saine et efficace
- Développer une posture à l'écoute et au service de la performance collective



PUBLIC

Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de comprendre l'influence des facteurs humains au travail pour optimiser sa communication dans ses interactions professionnelles au quotidien.

Cette formation s'adresse également aux étudiant(e)s en dernière année d'études supérieures pour les préparer au monde de l'entreprise.



PROGRAMME

Introduction

- Présentation de la formation

- Introduction à la pratique de l'écoute active
- Tour de table sur les attentes et objectifs de chaque stagiaire

Les modes de socialisation au travail

- Découvrir les 4 profils comportementaux mis en évidence par Paul Watzlawick
- Identifier et expérimenter son mode de socialisation préférentiel dans un contexte professionnel
- Identifier ses forces et axes d'amélioration dans sa communication
- Comprendre l'influence des modes de socialisation sur les comportements et la façon de communiquer
- Adapter sa posture aux modes de socialisation de son entourage

La gestion des émotions en entreprise

- Découvrir le concept d'intelligence émotionnelle
- Comprendre les 4 émotions fondamentales et leur besoin sous-jacent
- Décrypter les 7 niveaux de maturité émotionnelle
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels et repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions en entreprise
- Exprimer ses émotions de manière efficace

Les modes de communication au travail

- Découvrir les 4 modes de communication et identifier les ingrédients d'une communication efficace
- Savoir gérer les différents types de communication en entreprise
- Identifier ses comportements « refuges »
- Observer sans juger ni interpréter et développer une communication assertive
- Pratiquer la grille OSBD, outil de la Communication Non Violente (CNV)

Les apports de la PNL en communication

- Découvrir le concept de PNL, ses apports et ses critiques
- Comprendre le fondement de la PNL : « la carte n'est pas le territoire »
- Reconnaître et s'accorder au système de représentation sensorielle privilégié de son interlocuteur(trice)

Le champ de l'Analyse Transactionnelle en entreprise

- S'approprier le modèle des « États du moi » et comprendre son influence dans les styles de management
- Favoriser des transactions positives et efficaces
- Prendre conscience des jeux psychologiques et anticiper les conflits

L'impact des croyances en entreprise

- Découvrir et expérimenter la notion de croyance
- Savoir reconnaître une croyance
- Comprendre l'impact des croyances sur les comportements
- Identifier chez ses interlocuteurs(trices) leurs croyances aidantes et limitantes
- Appliquer le cadrage systémique de la demande

L'influence des biais cognitifs en entreprise

- Comprendre le mécanismes des biais cognitifs
- Expérimenter les biais cognitifs
- Apprécier objectivement les situations sans interprétation ni jugement

- Mettre en place des gardes fous pour se protéger de ses propres biais cognitifs

La dynamique motivationnelle au travail

- Distinguer la motivation intrinsèque et extrinsèque
- Découvrir la théorie de l'auto-détermination
- Développer la motivation autonome de ses équipes

Le pouvoir des signes de reconnaissance

- Découvrir les 4 signes de reconnaissance selon Éric Berne
- Comprendre les bienfaits du feedback en entreprise
- Pratiquer le feedback constructif

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Support power point
- Vidéos pédagogiques
- Exemples pratiques et partages de retour d'expérience
- Mises en situation et jeux de rôle
- Travail en binôme / sous-groupe
- Echanges participatifs
- Lexique des notions clés

MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

Emargement sur chaque journée de formation.

Exercices de mise en situation avec feedbacks et conseils tout au long de la formation.

Autodiagnostic en début de formation et quizz de connaissances avec corrigé en fin de session pour évaluer la progression pédagogique des stagiaires et valider les compétences acquises.

Certificat de réalisation transmis par mail au(à la) référent(e) de la formation chez le client ou directement au participant(e)s.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Modalités de la formation

Programme adapté, dans son contenu et sa durée, aux attentes du client et des bénéficiaires.

Formation intra en présentiel au sein des locaux du client (10 stagiaires maximum par session) selon calendrier arrêté d'un commun accord.

Possibilité d'adapter le format à la visioconférence sur demande du client.

Délai d'accès

Réponse avec proposition de calendrier communiquée sous 7 jours ouvrés après chaque demande de contact. Pour pouvoir démarrer la formation, votre rapidité de réponse sur toutes les questions administratives permettra d'accélérer le démarrage de votre formation.



ACCESSIBILITÉ

Cette formation est accessible à toutes et tous, y compris aux personnes en situation de handicap.
Pour toute question ou demande de renseignement, merci d'adresser un mail au référent handicap à l'adresse suivante : amandine.besse@myhappychoice.fr



CONDITIONS TARIFAIRES

Prestation exonérée de TVA en vertu de l'article 261-4-4-a du Code Général des Impôts.
Le prix affiché comprend le temps de préparation des différents supports et l'animation de la session.
Le prix ne comprend pas les éventuels frais de déplacement et de restauration.

Le prix sera ajusté en fonction des demandes et besoins spécifiques du client.