

Formations pour **Cadres et Collaborateurs**



Table des matières

Affirmation de soi	3
Comprendre et gérer les différentes personnalités	5
Développer son «self-leadership»	7
Enrichir ses compétences émotionnelles	9
Mieux gérer son stress au quotidien pour développer une énergie positive	11

Affirmation de soi

2 jours

CHF 1'200.00

de 9 h à 17 h

CRPM - Lausanne

Prochaines sessions

les 25 et 26 mars 2020

Animation: MARTIN Séphora

les 22 et 23 juin 2020

Animation: MARTIN Séphora

Ni hérisson, ni paillason

Exprimer fermement et sereinement votre point de vue, en défendant vos droits tout en respectant ceux des autres. Pouvoir dire «oui» et surtout «non» sans susciter l'hostilité de votre entourage et en étant capable de l'assumer.

Savoir vous défendre quand vous êtes confronté à des personnes agressives ou manipulatrices. N'est-ce pas un rêve un peu fou? Vous n'y arrivez pas aussi bien que vous le souhaitez...

Cette attitude profondément satisfaisante peut s'apprendre. Venez vous en convaincre!

Objectifs

- Apprendre à s'affirmer, prendre sa place, prendre position, poser des limites claires et dire «non».
- Savoir se défendre efficacement et gérer des comportements difficiles (agressions et manipulations).
- Développer sa confiance en soi et renforcer son impact.

Pour qui

Cadres ou collaborateurs appelés à gérer des situations de communication où il est important de savoir s'affirmer clairement sans heurter autrui.

Programme

- Diagnostiquer ses propres capacités d'affirmation.
- Prendre sa place, s'affirmer et défendre sa position sans écraser les autres.
- Savoir exprimer un besoin ou une insatisfaction et se faire entendre: l'art de la critique constructive.
- Dire «non» et poser des limites claires face à des demandes excessives.
- Se défendre face aux agressions et aux manipulations avec des techniques d'autodéfense psychologique.
- Gérer ses émotions dans les situations difficiles.
- Renforcer sa confiance en soi pour transformer ses peurs en alliées.

Méthodes

Pédagogie active et participative, enrichie par des outils tirés de la pratique du coaching.

Travaux individuels et en groupe.

Comprendre et gérer les différentes personnalités

2 jours

CHF 1'200.00

de 9 h à 17 h

CRPM - Lausanne

Prochaines sessions

les 9 et 10 mars 2020

Animation: KOHN Véronique

les 4 et 5 novembre 2020

Animation: KOHN Véronique

Pour apaiser les tensions et développer des relations de travail constructives

Vous consacrez beaucoup de temps et d'énergie à essayer de convaincre, de motiver, d'encadrer. Vous devez gérer des conflits. Vous êtes parfois dérouté, impuissant face à l'attitude de vos interlocuteurs. Comment mieux les comprendre et adapter votre communication pour éviter les malentendus et collaborer plus efficacement?

Comment mieux vous connaître vous-même, tant il est vrai que les autres ne sont pas seuls responsables des relations qui peuvent se révéler tendues ou difficiles et donc contre-productives.

Ce séminaire vous donnera les outils pour comprendre les différents types de personnalités et accepter l'autre dans sa différence. Il vous permettra de «dédramatiser» les situations préoccupantes, de désactiver les comportements réfractaires, lors d'entretiens, de réunions ou d'échanges écrits.

Objectifs

- Comprendre ses propres traits de personnalité en découvrant les fonctionnements d'autrui qui interpellent.
- Reconnaître et analyser les comportements de personnalités dites difficiles.
- Savoir adapter son mode de communication et de management pour construire des relations productives.

Pour qui

Cadres ou collaborateurs conscients de l'impact que peut avoir une meilleure connaissance du fonctionnement psychologique de l'individu sur le relationnel, le management et la gestion des conflits.

Programme

Analyser l'impact des attitudes et des comportements dans les relations sur la place de travail

- Repérer les comportements manifestés par les différents traits de personnalité.
- Identifier les situations dans lesquelles ces comportements se manifestent: quand, avec qui, quels enjeux, quelles issues.

- Analyser les conséquences de ces difficultés relationnelles et les solutions que vous y apportez (effet de spirale en boucle).

Découvrir la typologie des personnalités et les clés de compréhension

- Mettre en lumière les traits de caractère et les attitudes de l'ambigu, de l'opposant, du critique, du narcissique, du fragile complexé, du dépressif, de l'anxieux, du fuyant, du rigide, du manipulateur, du pinailleur,...
- Différencier le normal de l'anormal.

Adapter son mode de communication par rapport au type de personnalité

- Diagnostiquer ses propres traits de caractère pour mieux se définir, se connaître.
- Ajuster son comportement en fonction des situations et des attitudes de l'interlocuteur.

Gérer les personnalités dites difficiles

- Détecter les erreurs à éviter.
- Adapter ses réactions en fonction des besoins.
- Savoir quels comportements adopter selon les différents traits de personnalité.
- Dénouer des tensions, sortir des blocages.

Introduire le changement en douceur

- Favoriser la mise en place du changement en fonction de la personnalité.
- Parvenir à susciter l'adhésion.
- Anticiper les points de blocage.

Mises en situation

- Prendre de la distance.
- Appliquer les techniques présentées.

Méthodes

Le programme repose sur une approche originale qui a déjà fait ses preuves: l'apprentissage individuel en groupe.

Les méthodes utilisées incluent des études de cas réels, des apports théoriques et des tests.

Chaque participant est amené tout d'abord à mieux cerner sa personnalité pour pouvoir ensuite appréhender autrui.

Développer son «self-leadership»

2 jours

CHF 1'400.00

de 9 h à 17 h

CRPM - Lausanne

Prochaines sessions

les 6 et 7 octobre 2020

Animation: RUDER SCHOOF Stéphanie

Pour reprendre le dessus face à un quotidien mouvementé

Voulez-vous tirer le meilleur de votre potentiel? Mobiliser vos ressources internes? Vous engager activement dans la poursuite d'objectifs? Nombreux sont les chemins pour y parvenir, mais tous passent par une meilleure connaissance de soi. S'il y a, en effet, une personne avec qui vous passez plus de temps qu'avec les autres, qui a plus d'influence sur vous et qui a les capacités de vous encourager dans votre développement, c'est VOUS!

Ce séminaire vous propose de découvrir et de développer la conscience de vos mécanismes internes. En travaillant sur vos ressources, vous pourrez atteindre une meilleure efficacité, augmenter votre motivation et gagner en sérénité dans un quotidien mouvementé!

Objectifs

- Augmenter sa conscience de soi et des autres pour optimiser son efficacité.
- Gagner en aisance en devenant leader de sa vie, plutôt que simple «passager».
- Retrouver sérénité et efficacité malgré un environnement mouvementé et en changement.

Pour qui

Cadres ou collaborateurs désirant prendre un temps de recul pour mieux comprendre leur fonctionnement interne et acquérir des outils leur permettant de le développer.

Limité à 10 participants

Programme

Développer son référentiel interne

- Explorer ses valeurs, son «harnais de sécurité», quoi qu'il se passe dans sa vie.
- Clarifier ses buts, ses objectifs, sa vision et sa mission.

Identifier ses ressources personnelles

- Définir ses forces et ses atouts.
- Explorer ses motivations intrinsèques.

Prendre conscience de ses limites et découvrir des outils pour les dépasser

- Changer ses perceptions et ses modèles mentaux et découvrir comment agir dans des situations apparemment insolubles.
- Se réappropriier ses projections et en faire des alliées.
- Devenir plus conscient de ses croyances limitantes et les remplacer par des croyances aidantes.
- Utiliser la pensée positive et développer un dialogue interne constructif et efficace.
- Gérer et utiliser ses émotions pour être plus efficace.
- Comprendre le stress, repérer ses stressseurs et apprendre à les gérer.

Construire un plan d'actions

Méthodes

Pédagogie active et participative incluant apports théoriques, modèles, techniques et «trucs» pratiques, exercices individuels et en groupes, partage d'expériences.

Travail sur des situations personnelles des participants.

Remarque

L'approche est très impliquante et requiert une motivation à se prêter à une démarche introspective et à des partages d'expériences personnelles.

Enrichir ses compétences émotionnelles

2 jours

CHF 1'200.00

de 9 h à 17 h

CRPM - Lausanne

Prochaines sessions

les 16 et 17 mars 2020

Animation: MARTIN Séphora

les 28 et 29 septembre 2020

Animation: MARTIN Séphora

Faites de votre émotion l'alliée de votre efficacité professionnelle

Les émotions jalonnent votre vie, elles interviennent de façon plus ou moins consciente et ont une influence considérable sur votre bien être et votre performance au travail.

Comment les reconnaître, les décrypter et en faire vos alliées?

Comment faire face aux émotions des autres, anticiper leur réaction et garder du recul?

Comment mieux gérer les situations imprévues et les tensions?

Cette formation vous propose d'apprendre à écouter et apprivoiser les émotions pour améliorer vos relations et renforcer votre efficacité au travail.

Objectifs

- Découvrir le processus émotionnel pour comprendre le rôle et l'impact des émotions.
- Analyser ses fonctionnements et mettre en œuvre des stratégies personnelles pour canaliser ses émotions.
- Développer sa conscience émotionnelle pour être en lien avec ses valeurs et entretenir des relations plus ouvertes et authentiques.

Pour qui

Collaborateurs souhaitant acquérir des compétences utiles à la gestion des émotions.

Programme

- Comprendre les émotions
Définitions, concept de l'intelligence émotionnelle, le processus émotionnel.
- Reconnaître les émotions
Les émotions de base, comment les identifier chez soi et les reconnaître sur les autres.
- Identifier l'impact des émotions
Les conséquences d'une mauvaise canalisation des émotions dans la communication.
- Canaliser les émotions
Comment apprivoiser ses états émotionnels? Points d'ancrage positifs, recadrage, techniques

- respiratoires, croyances personnelles limitantes, attitude intérieure positive, visualisation.
- Applications pratiques
Changement, motivation.

Méthodes

Activités réflexives et ludiques, vidéos, jeux de rôle, histoires, métaphores, outils issus des approches du coaching et de la PNL.

Prérequis

Un travail de réflexion préparatoire est demandé.

Remarque

L'approche retenue est très impliquante et donne des résultats d'autant plus positifs que la participation à ce séminaire se fait sur une base volontaire.

Les personnes avec responsabilité hiérarchique choisiront plutôt le cours « [L'intelligence émotionnelle, clé du management](#) »

Mieux gérer son stress au quotidien pour développer une énergie positive

2 jours

CHF 1'200.00
de 9 h à 17 h
CRPM - Lausanne

Prochaines sessions

les 24 et 25 juin 2020
Animation: CHORAND Jacqueline

les 23 et 24 novembre 2020
Animation: CHORAND Jacqueline

Comprendre le stress pour mieux le dominer

Cette formation permet de réfléchir sur ses émotions, son fonctionnement ainsi que de comprendre les situations fréquentes de stress rencontrées dans les entreprises. La nécessité aujourd'hui dans les entreprises de savoir communiquer pour éclaircir les situations et anticiper les problèmes.

Objectifs

- Comprendre pourquoi le monde du travail aujourd'hui facilite des situations de stress
- Appréhender le processus du stress, les aspects physiologiques et les solutions pour le gérer
- Comprendre les attitudes personnelles face au stress et analyser son fonctionnement personnel
- Intégrer des réflexes individuels pour se préserver du stress (hygiène de vie, communication, dialogue etc...)

Pour qui

Les collaborateurs amenés à travailler en situation de stress.

Programme

- Définition du stress, différencier le stress positif du stress négatif
- Appréhender l'évolution du monde du travail et comprendre les situations à risque dans les entreprises
- L'évolution du management et les nouvelles attentes des collaborateurs
- Réflexion individuelle sur les situations stressantes rencontrées et améliorer sa compréhension des symptômes
- Apport théoriques sur le burn out et la nécessité de mettre en place individuellement des réflexes pour se protéger
- Comprendre "ses drivers" et son schéma de fonctionnement personnel qui peut augmenter le stress chez certaines personnes.
- Apprendre à renforcer sa capacité de résilience pour affronter le monde d'aujourd'hui, de changements permanents.
- La psychologie positive et la gratitude pour favoriser l'énergie positive et une posture adéquate

face au stress

- Comprendre ses émotions et être capable de mieux formaliser son ressenti face aux situations pour être acteur et non plus victime d'un système
- Analyse de cas pratiques

Cette formation de deux jours vous permet de prendre du recul sur votre fonctionnement et vous permet de mettre en place les bons réflexes face aux situations de stress

Les informations contenues dans ce catalogue sont pertinentes au moment de son édition.
Seules les informations disponibles sur notre site Internet font foi.



LEADER ROMAND DE LA
FORMATION EN MANAGEMENT
ET RESSOURCES HUMAINES

www.crpm.ch



CRPM

Av. Agassiz 5
1003 Lausanne
T 021 341 31 50
F 021 341 31 58
crpm@crpm.ch

Les informations contenues dans cette brochure sont pertinentes au moment de sa parution.
La version disponible sur notre site internet fait foi.