



Organisme de formation certifié
Qualiopi au titre des catégories
suivantes :

- Actions de formation
- Bilans de compétences

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

LA FORMATION



L'intitulé de la formation

Mieux se connaître pour mieux communiquer

Le public concerné

Les chefs d'entreprise, les managers, les personnels encadrant...

Les objectifs pédagogiques

La formation mieux se connaître pour mieux communiquer a pour but de garantir le positionnement de son projet personnel au sein de l'entreprise en s'appropriant les leviers de la préparation mentale dans le but d'améliorer la communication, favoriser la coopération et la compréhension mutuelle. Comprendre le lien entre la pensée, les émotions et le comportement est fondamental pour la gestion de soi. Cette prise de conscience peut aider à modifier des réactions inadaptées et à promouvoir un état d'esprit positif. Des techniques de respiration, et d'exercices physiques permettent aux apprenants à adapter leur état émotionnel à leurs besoins spécifiques.

Les compétences attestées

- La prise en compte du projet individuel
- L'adaptation à la singularité de l'individu
- La prise en compte des bases de la préparation mentale pour modifier son état émotionnel

Les prérequis

Satisfaire aux exigences de l'entretien préalable

Les modalités d'accès

Satisfaire aux exigences de l'entretien de positionnement

À compter de la signature du devis ou de la convention de formation, le délai d'accès est de 15 jours

La durée de la formation

7h de présentiel

Le déroulé de la formation

Présentiel collectif de 1 jour

Le lieu de la formation

Intramuros

Les moyens pédagogiques

Cours théoriques, échanges d'expériences et mises en situations pratiques

Les moyens techniques

Formation présentielle en groupe de 12 stagiaires maximum en salle de formation équipée de paper-board, vidéoprojecteur, tapis de sol

Les périodes

À la demande

Les modalités d'évaluation

Questionnaire en fin de formation

La responsable handicap

Mise à disposition de notre référent handicap, Madame Carole ROBERT (tél :06 63 46 06 70) pour toute question relative à l'accueil, au lien avec les prescripteurs, à la personnalisation du bilan (modalités pédagogiques, rythme, aides matérielles ou humaines)

Le directeur de la formation

Christian Ramos tél :06 07 77 37 78

LE FORMATEUR



Jean-Michel Vigié

Formé à la préparation mentale au sein de l'école de la performance ainsi qu'à l'approche neuro-cognitive et à la PNL Jean-Michel vous propose d'acquérir de nouvelles compétences pour mieux vous connaître et mieux communiquer en restant lucide dans les moments décisifs.

Siret : 515 333 102 00017

Numéro de déclaration d'activité : 75860193786

Tél : 06 23 91 04 94

Mail : perform.evolution@gmail.com

LE CONTENU



Une approche : LA CAPACITÉ À ACCOMPAGNER

La qualité d'écoute

L'adaptation au profil mental de l'apprenant

La communication positive

Une démarche : LA CAPACITÉ À SE PRÉPARER MENTALEMENT

Adapter sa communication à son interlocuteur

S'approprier la motivation auto-déterminée

Apprendre à gérer les moments difficiles

Des méthodes : La capacité à gérer ses émotions

Savoir récupérer physiquement et nerveusement

Gérer la frustration

Savoir anticiper pour gérer son stress

LE COÛT DE LA FORMATION



PAR STAGIAIRE

Formation professionnelle :
Prise en charge par l'entreprise
Prise en charge par un OPCO

250,00 € Net de taxe

L'ORGANISME DE FORMATION



SARL École de la performance Mental Plus

Siret : 390 696 771 00042

APE : 8559B

Directeur : Christian Ramos

Tél : 06 07 77 37 78

Mail : c.ramos@mental-plus.com