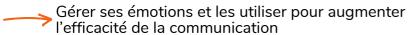
Améliorer ses relations interpersonnelles



Utiliser la conscience de soi et la maîtrise de soi pour développer les relations interpersonnelles

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



ldentifier les façons de développer ses relations

PROGRAMME

S'approprier les mécanismes de l'estime de soi

Définir estime de soi et confiance en soi.

Faire le point pour soi-même.

Cultiver son processus d'évolution personnelle.

Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi

S'impliquer dans la relation à soi-même.

Développer une position juste par rapport aux autres.

Renforcer son sentiment de sécurité intérieure.

Augmenter sa conscience personnelle.

Découvrir son identité essentielle.

S'estimer pour se développer et avoir confiance

Reconnaître son importance et son unicité.

Vivre en accord avec ses motivations profondes et ses valeurs.

Agir en réalisant ses buts et son projet de vie.

Développer l'estime de soi des autres

Celle de ses collaborateurs.

Créer un climat de confiance dans ses relations professionnelles

Poser un autodiagnostic de ses relations aux autres

Créer des échanges équilibrés.

Prendre conscience de son attitude face aux autres.

Durée
21 HEURES
Tarif
1050 €
Pré-requis

Pre-requis

aucun

Profil du stagiaire

Commis de cuisine, personnel de cuisine, toute personne souhaitant découvrir les bases de la pâtisserie

Délai d'accès à la formation

2 à 4 semaines selon financement

Équipe pédagogique

Formateur spécialisé

Moyens pédagogiques et techniques

- -Salle dédiée à la formation
 - -Supports de formation
 - -Exposés théoriques
 - -Étude de cas concrets

Évaluation de la formation

- -Feuilles de présence
- -Questions orales ou écrites
 - -Mises en situation
- -Questionnaires d'évaluation
- -certificat de réalisation de la

formation

Améliorer ses relations interpersonnelles



La communication interpersonnelle, mode d'emploi

Notions clés de communication.

Les 4 niveaux fondamentaux : verbal, non verbal, social et psychologique.

Etre présent et s'intéresser à l'autre.

Comprendre le rôle du corps dans la communication.

Identifier son mode de représentations et celui des autres.

Connaitre les différents modes de perception des individus.

Apprendre à gérer les conflits et les situations « négatives ».

Découvrir et exploiter ses talents de communicant

Mieux se connaitre.

Découvrir l'Autre, apprendre à repérer ses « moteurs ».

Vivre la relation pleinement.

Comment restaurer une communication mal établie.

Repérer l'état émotionnel de l'interlocuteur.

Que faire dans le cas d'une relation difficile?

Savoir gérer les émotions de ses interlocuteurs.

Améliorer sa maîtrise émotionnelle.

Établir des relations interpersonnelles productives

Connaitre les valeurs de l'entreprise et se les approprier. Élaborer un contrat de relations gagnant/gagnant. Mettre en place un plan d'amélioration des relations sur du long terme





Taux de satisfaction de nos stagiaires (juin 2025 - juin 2026)

Données insuffisantes