

Améliorer ses relations interpersonnelles



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

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

→ Gérer ses émotions et les utiliser pour augmenter l'efficacité de la communication

→ Identifier les façons de développer ses relations

→ Parler à bon escient

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

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 connaître.

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



Mise à jour

Juin 2025



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

Données insuffisantes