

# DÉVELOPPER SON EFFICIENCE RELATIONNELLE ET PROFESSIONNELLE AVEC LE MODÈLE DES MATRICES COGNITIVES©

DP106

3 jours (21h) 2 010,00 €<sup>HT</sup>

## Objectifs

Penser différemment afin d'être plus efficace dans ses relations et activités professionnelles • Intégrer les nouveaux résultats scientifiques de l'efficacité professionnelle via le Modèle des Matrices Cognitives© • Comprendre son mode de fonctionnement relationnel et professionnel grâce à un authentique test psychométrique scientifiquement validé • Développer son efficacité relationnelle et professionnelle • Comprendre le mode de fonctionnement des autres et savoir y réagir

## Profil Stagiaire(s)

Cette formation Développement Personnel s'adresse aux personnes souhaitant optimiser ses relations et sa communication

## Profil animateur(s)

cette formation Développement Personnel est animée par un expert en communication, certifié du Modèle des Matrices Cognitives©, consultant de Chryssippe



## PROGRAMME

### Bien analyser et évaluer les situations et les individus afin d'être plus efficace dans ses relations et ses actions

Développer son amplitude relationnelle et professionnelle© :

- . exploiter la globalité des informations, comprendre ce qui est important et s'y adapter
- . filtrer les urgences, poser de bons objectifs, être synthétique

Développer sa lucidité relationnelle© :

- . savoir intéresser, « toucher » et convaincre

Développer sa lucidité relationnelle et professionnelle© :

- . ne pas se laisser dominer par ses émotions et analyser les faits & conséquences avant de réagir
- . gérer les conflits, les tensions avec autrui et les situations difficiles
- . savoir arrêter une activité lorsque nécessaire

### Produire du changement face aux situations et aux individus afin d'améliorer ses relations et ses actions

Développer sa décentration relationnelle et professionnelle© :

- . se remettre en cause et changer lorsque nécessaire ; apprendre des difficultés
- . collaborer, apprendre de l'autre et intégrer son avis, établir des relations constructives
- . savoir associer et impliquer les autres

Développer son innovation relationnelle et professionnelle© :

- . sortir des habitudes et des pensées du type « les choses sont ainsi » lorsque nécessaire
- . savoir contre-argumenter et déjouer les présentations orientées
- . créer de la nouveauté et ne pas faire que reproduire
- . résoudre les problèmes, lever les points de blocage et créer de nouveaux modes de fonctionnement lorsque nécessaire

Développer son autonomie relationnelle et professionnelle© :

- . se libérer des modes relationnels contre-productifs
- . déjouer les pièges de la manipulation
- . mieux travailler avec les autres
- . (re)cadrer et poser des limites, clarifier les rôles
- . savoir dire non et exprimer son point de vue lorsque nécessaire

## Contactez-nous

Conseiller formation  
09 88 66 10 00  
inscriptions@demos.fr

## Nos sessions

8 - 10 juin 2022 : Paris / A Distance

12 - 14 sept. 2022 : A Distance

21 - 23 nov. 2022 : Paris

# DÉVELOPPER SON EFFICIENCE RELATIONNELLE ET PROFESSIONNELLE AVEC LE MODÈLE DES MATRICES COGNITIVES©

DP106

3 jours (21h) 2 010,00 €<sup>HT</sup>

## **Voir autrement les situations et les individus afin de renforcer son aisance relationnelle & professionnelle**

Développer son équilibre relationnel et professionnel© :

- . savoir faire face aux situations difficiles
- . ne pas se décourager face aux difficultés, ne pas les noircir et bien les évaluer
- . reconnaître le positif lorsqu'il est présent
- . ne pas amplifier les situations relationnelles ou professionnelles compliquées, ne pas diaboliser
- . savoir formuler une critique adaptée

Développer sa flexibilité relationnelle et professionnelle© :

- . faire face au stress et ne pas le créer / l'amplifier, avoir confiance en ses capacités
- . développer son aisance en comprenant mieux les situations et les autres
- . faire face aux urgences, à la pression et aux imprévus
- . être orienté solution face aux difficultés relationnelles & professionnelles

## **Méthode pédagogique**

Cette formation Développement Personnel est basée sur des entraînements grâce à des simulations, des exercices et des mini-cas débriefés, ainsi que sur la fabrication d'un réel plan d'action post-formation

Les sessions "A distance" sont réalisées avec l'outil de visioconférence Teams, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

## **Moyens pédagogiques et techniques de mise en œuvre**

Nos formateurs DEMOS sont recrutés conformément aux spécifications mentionnées pour chaque formation. Ce sont des professionnels en activité et/ou des experts dans leur domaine.

Ils utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations qu'ils dispensent et adaptent leur pédagogie au public accueilli.

Par ailleurs, nos centres de formation DEMOS sont tous équipés :

- Salles de formation lumineuses, spacieuses, design, ergonomiques, mobiles et équipées d'écrans plasma, de PC portables/fixes si nécessaire à la formation suivie.
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux
- Espace de co-learning et webcorners
- Cafés, collations et rafraîchissement sont offerts

Et tous sont accessibles aux personnes à mobilité réduite

## **Le dispositif de suivi et d'évaluation**

Pour assurer un suivi individuel, Demos a mis en place 2 types d'évaluation :

- Des évaluations des acquis en cours et en fin de formation

Elles peuvent être faites de différente manière selon le contenu de la formation suivie :

Quiz, exercice pratique, étude de cas, jeu de rôles, mise en situation, soutenance devant un jury pour les formations à finalité certifiante.

- Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne. Cette évaluation est complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session.

## **En complément**

**Avant cette formation vous pouvez suivre :**

- Enrichir et animer ses réseaux

**Après cette formation vous pourrez suivre :**

- Travailler efficacement avec les autres