

DEVENIR UN INTROVERTI ÉPANOUI : UN ATOUT EN MILIEU PROFESSIONNEL

CE154 2 jours (14h) 1 390,00 €^{HT}

Objectifs

Valider sa préférence comportementale pour l'introversion et la comprendre vraiment • Valoriser cette tendance et la transformer en atout • Ajuster son attitude aux circonstances et réussir à dépasser ses réticences

Profil Stagiaire(s)

Toute personne se sachant ou se présentant introvertie et qui désire mieux se connaître, mieux interagir avec les autres. Toute personne extravertie ayant besoin de comprendre le fonctionnement des introvertis.

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Profil Animateur(s)

Cette formation est assurée par une coach certifiée MBTI et Golden.



PROGRAMME

Valider sa préférence comportementale pour l'introversion

Auto-diagnostic introversion/extraversion
Comprendre les différences entre introversion et extraversion
Mesurer les avantages/inconvénients
Balayer les idées reçues et les malentendus
L'introversion : une affaire culturelle ? Quelques chiffres

Apprendre à valoriser sa personnalité et ses talents tout en respectant ses besoins fondamentaux

Comprendre et respecter ses besoins d'introverti(e)
Apprendre à faire savoir :
. qui je suis, ce que j'aime, ce que je peux apporter, ce que je sais bien faire
Identifier et exprimer son leadership d'introverti
Composer avec les extravertis.

Ajuster son comportement aux exigences de son environnement professionnel

Oser entrer dans la lumière. Ou sortir de l'ombre ?
Conduire une réunion, un projet
Improviser une présentation en public
Interagir avec des extravertis affirmés
Développer et entretenir son réseau
Faire connaître voire affirmer sa position
Promouvoir son travail
Faire face à un conflit
Participer à des conversations informelles
Être à l'aise dans les mondanités

Puiser dans la boîte à outils de la communication

Approfondir sa capacité d'écoute et travailler sa répartie
S'approprier les techniques de la CNV :
. observer sans évaluer, exprimer ses sentiments, comprendre et exprimer ses besoins, faire une demande
Évacuer le stress, l'anxiété :
. décoder ses émotions, sortir du pilotage automatique, respirer...
Choisir/saisir les bons moments : sujets, circonstances...
Se préparer : s'assurer de sa légitimité, maîtriser son sujet, travailler sa présentation

Contactez-nous

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

Nos sessions

12 - 13 mai 2022 : Paris / A
Distance

12 - 13 sept. 2022 : Paris / A
Distance

12 - 13 déc. 2022 : Paris / A
Distance

DEVENIR UN INTROVERTI ÉPANOUI : UN ATOUT EN MILIEU PROFESSIONNEL

CE154 2 jours (14h) 1 390,00 €^{HT}

Rédiger son plan de progrès

Méthode pédagogique

Cette formation en Communication repose sur une pédagogie active, elle-même nourrie des échanges et des mises en situation vécues et revisitées ou improvisées. Son objectif est que chaque participant prenne conscience de ce que signifie vraiment l'introversion, ait appris à aimer ses forces et à comprendre les revers de la médaille sans culpabilité ni complaisance. Le stagiaire sera amené à osciller entre sa position de base et son opposée, à des moments qui l'exigent et/ou qu'il aura choisi.

Pour les formations "À distance", elles sont réalisées avec un outil de visioconférence de type Teams ou Zoom selon les cas, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

Retrouvez sur notre site internet toutes les précisions sur les sessions à distance ou les classes virtuelles.

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.