



## Apprendre à mieux se connaître

Prérequis : Aucun

Objectifs :

- Mieux repérer son fonctionnement et celui des autres
- S'adapter à son/ses interlocuteurs dans ses relations
- S'adapter aux situations, personnalités et émotions afin d'harmoniser les relations interpersonnelles
- Développer son aisance relationnelle
- Se faire confiance et oser s'exprimer

Contenu :

- Connaître sa personnalité et son potentiel
- L'estime de soi
- Définir sa personnalité : outil Arc en Ciel -DISC®
- S'affirmer avec assertivité
- Oser dire non
- Identifier les différentes personnalités

Méthodes utilisées : Théorie, jeux, mise en situations, cas pratiques, test

Modalités d'évaluation : Quiz pré et post formation

Durée 2 jours

Modalités et délais d'accès : Sur demande

Accessibilité aux personnes handicapées : Oui

Tarif : demander un devis

Contact : [josianevarga@hotmail.fr](mailto:josianevarga@hotmail.fr)