

# Mieux communiquer

Les styles sociaux

1 jour



## OBJECTIF

### *Etre capable de :*

- Appréhender les différents profils comportementaux
- Comprendre les stratégies comportementales de ses interlocuteurs et s'y adapter de façon efficace
- Faire le point sur les obstacles à la communication par le biais de mises en situation
- Travailler ses styles d'influence pour gagner en leadership
- Gagner en aisance dans ses relations interpersonnelles grâce à l'intelligence émotionnelle

## PROGRAMME

### Mieux se connaître

- Identifier et comprendre son propre profil
- Analyse de son profil DISC
- L'image de soi : comment êtes-vous perçu ?

### Adapter son mode de communication

- Connaître ses propres traits de personnalité
- Les gérer en fonction des situations et attitudes

### L'impact des attitudes et des comportements dans les relations de travail

- Repérer les comportements manifestés par les différents traits de personnalité
- Identifier les situations dans lesquelles ces comportements se manifestent : quand, avec qui, dans quels contextes, avec quels enjeux
- Les réactions générées par certains comportements

## PRE-REQUIS

- Aucun

## PARTICIPANTS

- Toute personne souhaitant développer la maîtrise de sa communication avec son environnement professionnel

### Les styles et stratégies d'influence

- La méthode Push and Pull
- Stratégies douces et dures au service d'une meilleure communication

### Ma communication au service de mon influence

- Reconnaître sa sphère d'influence pour ouvrir son champ d'action d'après la sphère de la communication
- Gagner en confort et en efficacité dans l'ajustement de son comportement
- Maîtriser sa propre émotion
- Appréhender et utiliser des éléments de langage pour intervenir efficacement
- Comprendre en « jeux psychologiques » pour les éviter et ne pas les reproduire

### L'intelligence émotionnelle pour s'adapter aux différents profils

- Gérer et dépasser les émotions liées aux relations tendues conflictuelles
- Différencier émotions positives et émotions parasites
- Gérer les émotions difficiles pour soi avec des techniques de dissociation, de désensibilisation
- Savoir exprimer et/ou contrôler ses émotions pour qu'elles soient bénéfiques





ARAMIS Formation – S.A. au capital de 81 000 €  
15B, rue de la Mare à Tissier – 91280 SAINT-PIERRE-DU-PERRAY - Tél : 01 60 79 19 88 – [formation@aramisgroup.fr](mailto:formation@aramisgroup.fr)  
Siret : 439 143 538 00031 – APE : 8559 A – Organisme n° 11 91 05098 91