



Mieux se Connaitre pour Mieux Communiquer

Lien : <https://maroc-performance.com/formation/mieux-se-connaître-pour-mieux-communiquer>

🕒 DURÉE
2 jours (14h)

🏷️ RÉFÉRENCE
CF86

📁 CATÉGORIE
**Communication Orale
et Prise de Parole en
Public**

🎯 OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ Mieux communiquer au quotidien
- ✓ Réussir sa relation aux autres

👤 POUR QUI ?

- ✓ Toute personne désireuse d'améliorer sa communication et la qualité de ses relations au sein de son entreprise



Programme détaillé

1 / Connaître son potentiel et développer sa conscience de soi

- Pourquoi mieux se connaître est-il important pour mieux travailler ensemble ?
- Identifier ses atouts, ses modes de fonctionnement et son potentiel et ses freins
- Identifier ses freins à communiquer
- Connaître ses difficultés de fonctionnement et les moyens d'y remédier
- Repérer ses dynamiques de vie
- Mieux se connaître au travers du regard des autres
- Développer ses conditions de réussite par une meilleure compréhension de soi
- Connaissance de soi et intelligence émotionnelle

2 / Gagner en confiance en soi

- Définition de la confiance en soi
- Identification des freins et des moteurs
- Développer son aisance relationnelle

3 / Reconnaître et clarifier ses propres besoins, valeurs et objectifs

- Les signes de reconnaissance
- Comment s'en donner et en obtenir pour nourrir l'estime de soi et des autres

4 / Développer sa conscience émotionnelle pour atténuer les conflits et gérer son stress

- Identifier mes déclics émotionnels
- Comprendre le fonctionnement des émotions

- Transformer ses émotions en actions constructives
- Identifier, anticiper, échanger, chercher des solutions et se lancer des défis
- Les situations "émouvantes" : les tâches trop difficiles, la nouveauté, la surprise, les excès de motivation, l'émotivité...

5 / Fondamentaux de la communication constructive

- Le schéma de la communication (PNL)
- Les états du Moi (Analyse Transactionnelle)
- Les positions de vie (Analyse Transactionnelle)
- L'écoute active
- La reformulation

6 / Mieux communiquer avec les différents types de personnalité

- Comprendre les typologies de personnalités et leur complémentarité
- Identifier le profil de personnalité de son interlocuteur
- Distinguer comportement et motivation : comprendre les motivations profondes de son interlocuteur
- Trouver un équilibre avec l'Ennéagramme : identifier les alliances qui fonctionnent bien pour mieux collaborer et dialoguer

7 / S'affirmer face aux autres

- Mieux connaître son style relationnel
- Autodiagnostic : identifier ses comportements et ses propres freins à l'affirmation de soi
- Comportements à adopter
- Entraînement au « parler-vrai » (dire non, émettre une critique constructive)

Approche pédagogique

- ✓ Support Ecrit et Projection
- ✓ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✓ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✓ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✓ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✓ Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

 14 au 15 Juil. 2026

 Présentiel - Casablanca

 10 au 11 Sep. 2026

 Distanciel

 10 au 11 Nov. 2026

 Distanciel

 Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

 **Téléphone** : +212 522 247 210

 **Email** : contact@maroc-performance.com

 **Web** : <https://www.maroc-performance.com>