CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES

Connaissance de soi et des autres : explorer, décrypter et ajuster ses relations

Au travail, les mêmes épisodes reviennent : une remarque qui agace, un collègue jugé imprévisible, une réunion où l'on se tait alors qu'on avait quelque chose à dire. Faute de recul, chacun met ces situations sur le compte du caractère des autres et reproduit les mêmes réponses. Cette formation de 35 heures en présentiel propose un travail suivi sur cinq jours : repérer ses réactions automatiques, identifier ses besoins et ses valeurs, observer le fonctionnement de ses interlocuteurs et expérimenter d'autres façons d'entrer en relation. Les mises en situation et les retours du groupe constituent le matériau principal du parcours.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
5 jours — 35 h	**Présentiel**	**À partir de 2 950 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Toute personne souhaitant mieux comprendre son fonctionnement relationnel ainsi que les managers et les professionnels travaillant en contact permanent avec d'autres équipes.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Repérer ses réactions automatiques dans les situations de travail tendues
- Identifier ses besoins ses valeurs et ses zones de sensibilité
- Décrire le fonctionnement relationnel d'un interlocuteur à partir de faits observables
- Adapter sa manière de communiquer selon le fonctionnement de son interlocuteur
- Formuler un retour à un collègue sans jugement de personne
- Construire un plan de progression relationnelle sur trois mois

03 Programme détaillé

M1 Observer son propre fonctionnement
- Réactions automatiques et déclencheurs
- Repérage des situations qui déclenchent tension ou retrait
- Distinction entre faits interprétations et émotions
- Identification de ses réactions habituelles sous pression
- Premiers repères sur ses besoins fondamentaux au travail
- Atelier : Chaque participant décrit trois situations récentes et isole le déclencheur commun.

M2 Clarifier ses valeurs et ses moteurs
- Ce qui oriente les choix au travail
- Hiérarchisation de ses valeurs professionnelles
- Repérage des écarts entre valeurs affichées et pratiques réelles
- Identification de ses sources d'énergie et de fatigue
- Formulation de ses limites personnelles
- À retenir : Une valeur devient utile le jour où elle se traduit en comportement observable.

M3 Décrypter le fonctionnement des autres
- Observer sans étiqueter
- Lecture des signaux verbaux et non verbaux
- Distinction entre comportement constaté et intention supposée
- Repérage des modes de décision et de traitement de l'information
- Ajustement de son message au fonctionnement de l'interlocuteur
- Cas pratique : Le groupe analyse un même échange rejoué du point de vue de chaque protagoniste.

M4 Ajuster la relation dans les situations difficiles
- Désaccords tensions et non-dits
- Formulation d'un désaccord sans mise en cause de la personne
- Accueil d'une critique sans justification immédiate
- Traitement des non-dits qui pèsent sur une équipe
- Reprise d'une relation abîmée
- Mise en situation : Deux participants rejouent un désaccord réel puis inversent les rôles.

M5 Ancrer les changements dans la durée
- Du parcours au quotidien professionnel
- Bilan des observations consignées dans le journal de bord
- Choix de deux comportements à modifier en priorité
- Anticipation des situations à risque de retour en arrière
- Définition d'indicateurs personnels de progression
- Atelier : Chacun rédige son plan de progression sur trois mois et le présente au groupe.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
- OPCO et plan de développement des compétences
- FAF et CFP
- France Travail
- Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 2 950 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr