



Connaissance de Soi et des Autres pour Collaborer efficacement

Lien :
<https://innov-maroc.com/formation/connaissance-de-soi-et-des-autres-pour-collaborer-efficacement>

 DURÉE
5 jours (35h)

 RÉFÉRENCE
DP11

 CATÉGORIE
**Développement de
votre Potentiel**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- ✓ Comprendre ses attitudes, comportements et choix et leurs impacts sur les autres
- ✓ Débloquer les attitudes rigides, sources de mécontentement et d'inefficacité au travail

POUR QUI ?

- ✓ Manager de proximité
- ✓ Agent de maîtrise ou technicien
- ✓ Collaborateur et assistante pour qui la qualité des relations est un atout majeur dans l'exercice de leur fonction



Programme détaillé

1 / Connaître les principes fondamentaux de la confiance

- Etre lucide avec soi-même
- Parler vrai
- Détermination personnelle

2 / Adopter des comportements appropriés à ses relations

- "Comment j'agis envers les autres; comment les autres agissent envers moi"
- Connaître et comprendre ses comportements face aux autres
- Choisir les comportements qui fluidifient la relation
- Identifier l'image que l'on renvoie aux autres

3 / Augmenter sa détermination personnelle

- Identifier ses véritables responsabilités dans une situation
- Savoir choisir plutôt que subir
- S'impliquer selon son choix
- Agir en situations délicates ou tendues avec détermination
- Repérer ce qui vous retient pour avancer et apprendre à s'en libérer

4 / Améliorer sa relation aux autres

- Prendre conscience des sentiments des autres à son égard
- Mettre à jour ses sentiments dans les relations

- Décoder et accepter ceux des autres
- S'investir dans l'action en tenant compte de ses perceptions

5 / Mieux réussir avec les autres

- "Comment je me perçois et ce que je ressens à mon égard"
- Développer la confiance en soi
- Développer l'estime de soi
- Dépasser ses rigidités personnelles
- Mettre en lumière ses motivations personnelles profondes
- Réussir ses changements en s'appuyant sur une image de soi positive

6 / Utiliser la méthode au quotidien

- Entrer en contact avec plus d'aisance
- S'exercer à plus de flexibilité et d'agilité
- Exprimer ses ressentis et émotions
- Mettre en œuvre les acquis au fil de la formation

🔺 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 18 Sep. 2026

 Distanciel

 09 au 13 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@innov-maroc.com

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

Document généré le 22/07/2026 — Réf : DP11
INNOV MAROC — Tous droits réservés