Se connaître pour savoir être

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 1603495F — Mise à jour : 10 février 2026

Organisme responsable : **SMART ET COM FORMATIONS**

Présentation de la formation

Objectifs

Découvrir les différents types de personnalité, leurs mécanismes et comportements associés
Identifier son profil personnel, approfondir la connaissance de son propre mode de fonctionnement
Savoir tenir compte et se libérer des « pièges » de sa personnalité, s'adapter pour tirer le meilleur profit de la relation

Programme

Prendre de conscience de la manière dont on est perçu par les autres et de son impact sur les autres
Découvrir sa propre subjectivité dans la relation
Anticiper certaines réactions
Développer ses qualités et son potentiel personnel (optimiser ses forces, minimiser ses points de vigilance)
Se libérer de ses automatismes
Apprendre et s'entrainer à écouter, décoder et identifier le mode de fonctionnement de son interlocuteur
Mieux comprendre les autres, être capable de respect face à la diversité des points de vue et des réactions
Savoir adapter sa relation en faisant preuve d'empathie et développer une relation constructive
Valoriser les différences individuelles
Utiliser ses différences de manière constructive et appliquer le modèle aux situations difficiles
Techniques pédagogiques : Outils et apports pédagogiques - Exposés théoriques sur PowerPoint - Tests de personnalité - Ateliers d'échange et de partage d'expériences - Mises en situation et jeux de rôles

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée
Aucun prérequis

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2210229S	Présentiel	Saint-Jean-la-Poterie	10/02/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #1603495F