



**diginamic**  
**FORMATION**

---

*Dynamisez votre carrière digitale !*

---

# Communication relationnelle en entreprise

Journée 1 :

Faire connaissance et développer la confiance en soi

Pour communiquer

Par Véronique Goudé

2020-21

# Votre formatrice



## Véronique Goudé

- Formatrice en développement personnel et professionnel
- Coaching, recrutement
- Psychologue et psychothérapeute à Montpellier
- Directrice d' Allô Parents/Allô Jeunes 34 : soutien aux parents et aux jeunes
- Animation de conférences et groupes de paroles



vgoudepsycho@gmail.com

# Les objectifs de la formation

Une formation de 4 jours :

- Mieux se connaître, avoir une vision objective de soi, de ses fonctionnements et de ceux des autres.
- Développer l'estime et la confiance en soi pour réussir et évoluer
- Mieux communiquer et écouter
- Argumenter, poser des questions, gérer des conflits, sortir du triangle de Karpman, négocier
- Savoir se présenter, mettre en valeur ses qualités, convaincre.
- Culture d'entreprise : connaître les codes, les valeurs, les rites de l'entreprise pour s'y intégrer.
- Travailler en équipe et coopérer
- Instaurer un climat de confiance avec les autres et les managers
- Faire une présentation en public ou en réunion.



# Exercices réalisés

- Présentation individuelle devant le groupe méthode pop corn
- Le Pow-wow ou les règles du jeu pour être bien
- Nos voisins sont des êtres merveilleux
- Vidéo sur la focalisation de l'attention
- Célébrons nos réussites
- Nos valeurs motrices
- Vidéo Fernandel : tout condamné...

# Agenda

## Jours 1

- La notion de compétence professionnelle :
  - articulation avec les autres cours
- Faire connaissance et mieux se connaître :
  - Pourquoi est-ce important ? Comment le faire ?
  - Apprendre à se présenter devant un groupe
  - Déterminer les règles du groupe
  - Développer une bonne estime de soi et sa confiance en soi
    - Le dialogue intérieur
    - Dévalorisation/valorisation
    - Nos réussites, nos forces, nos talents, nos qualités
    - Nos besoins pour être bien
    - Nos valeurs motrices
  - Gérer son stress par la respiration

# Tour de l'équipe pour faire connaissance

## Présentation individuelle selon la méthode pop corn

- Présentation des participants
  - Prénom, âge, votre ville d'origine
  - Votre parcours, votre arrivée dans la formation
  - Vos projets, hobbies
  - Ce que vous aimez, ce que vous n'aimez pas
  - Vos attentes par rapport à ce cours
  - Vos craintes
  - Vos connaissances liées à ce cours



# Articulation avec les autres cours

- La notion de compétence professionnelle



**La compétence** : c'est la combinaison du Savoir, du Savoir-faire et du Savoir-être

# Articulation avec les autres cours

On distingue 2 types de compétence :

- **Les « hard competencies »**

c'est le minimum pour fonctionner, pour être efficace, qui rassemblent :

- les connaissances (le savoir)
- le savoir-faire

- **Les « soft competencies »** englobent l'indispensable pour évoluer et réussir

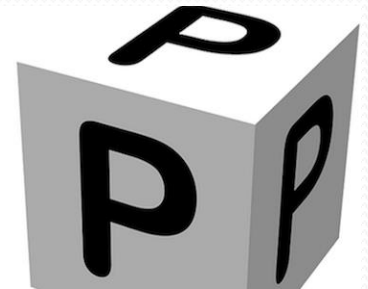
- la personnalité
- les compétences relationnelles
- la motivation
- C'est-à-dire les indicateurs de la compétence future des individus
- Ce sont ces éléments qui font la différence entre deux individus à performance égale

Cette formation va s'intéresser aux « **soft competencies** » ou Soft skills





## Les 3 P : le socle du développement de soi



### La Protection : j'exprime mes besoins

afin de me sentir en sécurité dans la relation.

Si un **cadre de Protection** est posé : on se sent **en sécurité, protégé**.

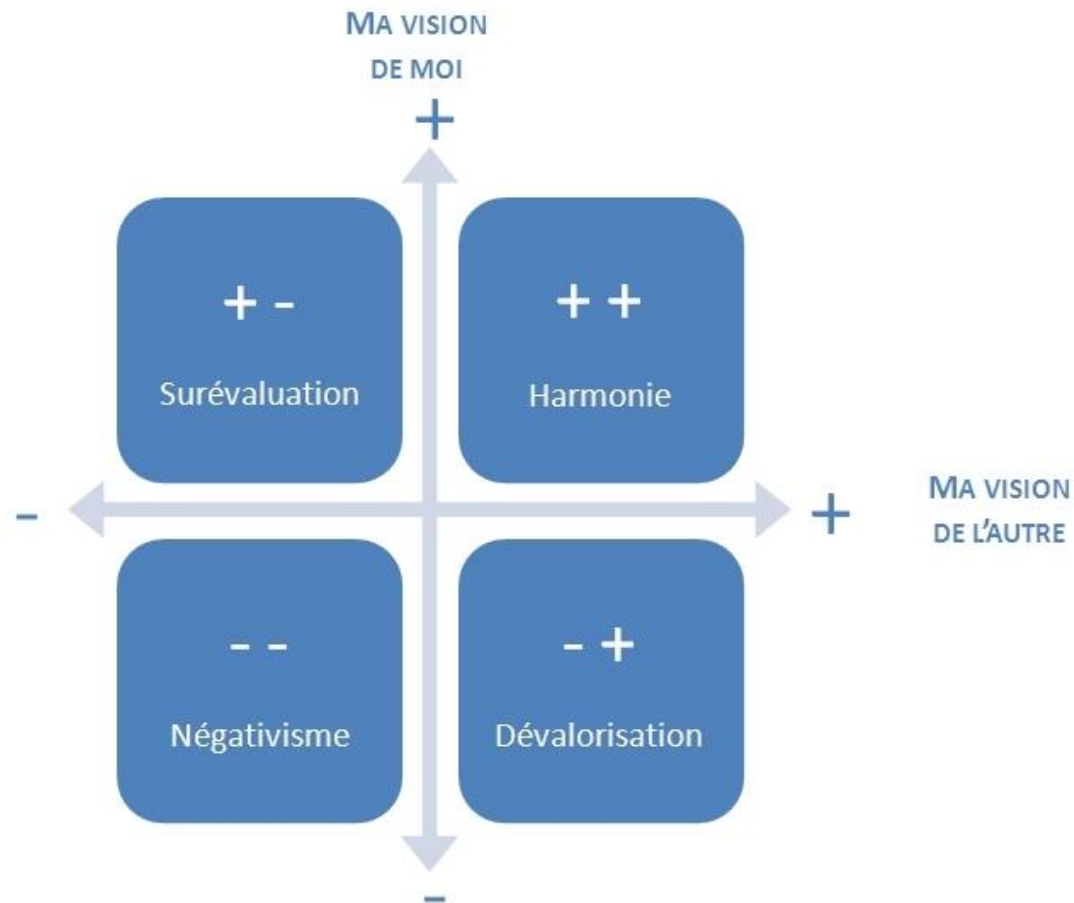
Alors on se donne la **Permission de sentir, de dire et d'agir librement** dans le respect du cadre défini.

On accède à la **Puissance intérieure**: composée de **mes potentialités, ma créativité, mon authenticité**.

Si j'ai la protection, **je vais me permettre d'exprimer qui je suis vraiment**  
**je serai en contact avec mes talents.**

C'est la puissance intérieure qui rejaillit à l'extérieur.

# Les positions de vie



# Le jeu du Pow-wow



## Règles du Jeu

- Définition collective des règles de fonctionnement du groupe.
- Chacun dessine et/ou écrit au tableau ce dont il a besoin pour se sentir en sécurité.
- On essaie de deviner le sens du dessin. S'ensuivent : hypothèses, explications, débats, ajouts avec tous les participants.
- Chacun devient garant de la règle telle qu'elle a été acceptée.

## Objectifs :

- Rendre explicite ce qui est implicite dans la vie d'un groupe.
- Favoriser les échanges en toute sécurité, la cohésion, la régulation.
- Aide à trouver sa place et à se responsabiliser.

Mieux se connaître pour :  
mieux communiquer,  
travailler en équipe  
et évoluer



# Vidéo sur la focalisation de l'attention

<http://www.dailymotion.com/video/x4rmv4>





## Mieux se connaître, comprendre le monde qui nous entoure.... avec les autres



- **Nos modes de perceptions sont limités** et inaptes à nous renseigner complètement sur ce qui se passe en nous et autour de nous.
- C'est pourquoi nous faisons **des erreurs dans l'interprétation** d'événements, de situations ou de communication.
- Ce n'est donc pas un problème d'intelligence ou de raisonnement.
- Nous avons besoin des autres, de **nous confronter aux perceptions des autres** pour voir plus clair en nous-mêmes, pour pouvoir évoluer, communiquer et comprendre le monde qui nous entoure.

# Connaissance de soi



**Comment mieux se connaître** afin d'aider notre personnalité à évoluer pour répondre à nos projets professionnels ?

- Prendre conscience de nos besoins, de nos forces, de nos freins, de nos réussites, nos talents et qualités, de nos valeurs motrices pour gagner en confiance en soi au niveau professionnel.
- Obtenir des retours des personnes du groupe et d'autres personnes
- Comprendre comment se forme la personnalité et comment elle évolue
- Connaître les bases de fonctionnement du psychisme
- Nos 3 centres d'intelligence : mental, émotionnel et instinctif
- Définir son ou ses types de personnalité et utiliser ses talents
- Avez-vous d'autres idées afin de progresser en connaissance de soi ?

# Développer une bonne estime soi et une meilleure confiance en soi : les bases de la réussite





# La confiance en soi



**C'est l'idée que l'on se fait de notre capacité à affronter une situation.**

- **La base de la confiance** se forme dans l'enfance dans la relation avec les proches (parents, famille, professeurs, amis...)
- La confiance en soi évolue et varie selon :
  - **Les domaines** (relations amicales, amoureuses, études, sport, travail...)
  - **Les moments** de notre vie
- Elle se construit au travers de nos expériences et du regard que les autres nous renvoient
- D'après une étude : **75% des gens disent manquer de confiance en eux**

Connaître ses talents, ses forces, ses valeurs motrices, développer ses compétences : cela renforce la confiance en soi.



# Image de soi – Estime de soi

- **L'estime de soi** : c'est la valeur que l'on s'accorde, c'est l'amour que l'on se porte. Elle est dépendante de l'image de soi et de la façon dont les autres nous considèrent et nous aiment.
- **L'image de Soi** : c'est comment on se voit, comment on croit être avec ses qualités physiques et psychologiques. Elle se construit autant par elle-même qu'au travers du regard des autres
- **Une image de soi négative** est parfois le résultat de critiques accumulées qu'un individu a subi durant son enfance ( Education, scolarité, groupes...)
- Lorsque l'image de soi est très éloignée de l'idéal que l'on s'est forgé, l'estime de soi diminue.

# L'image de soi, la confiance en soi et l'estime de soi



- Elles conditionnent **notre bien-être** et notre savoir-être, nos réussites et nos difficultés
- Elles sont **liées et évolutives**
- Elles se construisent, se façonnent, s'entretiennent au travers des **expériences de vie** et des **relations aux autres**.
- **mais on peut les améliorer avec des techniques et des actions concrètes**

# Renforcer sa confiance et son estime de soi

- Changer son discours intérieur
  - Mécanisme de **dévalorisation/Valorisation**
  - Poser **un regard bienveillant** sur soi et les autres
  - Mettons l'accent sur nos **talents** et nos **réussites**
- Construire sa propre échelle de valeur
  - Prendre conscience de nos **valeurs motrices**

## En complément :

- Se détacher du passé, **fermer les vieux « dossiers »**
- Repérer les drivers ou messages contraignants qui nous parasitent





# Le dialogue intérieur

Le dialogue intérieur va conditionner notre comportement

## Mettons l'accent sur nos qualités et nos réussites

- Repérons dans nos discours intérieurs tout ce qui est de l'ordre de **la dévalorisation**, de l'interprétation abusive qui nous déprécie, ou bien de l'ordre de **la valorisation**
- **Quand on se réjouit de ses réussites, on ancre son expérience du côté de la valorisation** au bénéfice de sa confiance en soi et par ricochet du désir de réactiver le mécanisme de réussite, donc de passer à nouveau à l'action.
- **Les erreurs/échecs sont vos chances de Demain : ne pas en avoir peur !**
- **On apprend par essais et erreurs**



# Valorisation



# Dévalorisation





# Quels sont nos besoins pour être bien ?



## Les besoins sont “les exigences nécessaires à l’existence”

- La façon dont nos besoins sont comblés -ou pas- est à l’origine de notre bien-être ou mal-être, de **notre motivation**, de notre épanouissement et de notre accomplissement de nous-mêmes
- Identifier les besoins insatisfaits
- Mettre en œuvre des plans d’action pour les combler, nous libérons dans notre esprit tout un espace pollué par le stress et la frustration de ces besoins négligés.





# Nos besoins satisfaits : nous sommes sereins



Nous avons davantage d'énergie pour nos projets car nous en usons moins pour le "contrôle" des émotions.

Ex : besoins de sommeil... (**moyenne : 8h/homme; 9h/femme**)

**En dessous de 7h en moyenne** : diminution de l'espérance de vie car augmentation des maladies cardio vasculaires, AVC, dépression...

**Après une seule nuit écourtée** : Diminution transitoire des capacités intellectuelles (mémoire, concentration, raisonnement...), augmentation de l'agressivité, de l'anxiété et des affects dépressifs.

Le **Sommeil profond**, surtout en début de nuit, **régénère le corps**

Le **sommeil paradoxal**, surtout en fin de nuit, **régénère le psychisme**.

En effet, les rêves nous permettent, entre autres, de résoudre les conflits internes, de diminuer l'anxiété et la frustration, d'anticiper et de trouver des solutions. Ils boostent notre créativité, tout comme la méditation.

# Les valeurs motrices : l'énergie renouvelable de la motivation



- **Les valeurs motrices** sont différentes de la morale. Elles incluent plus largement toutes les choses qui sont très importantes à nos yeux. Elles **nous mettent en mouvements** et nous **donnent de l'énergie** pour la réalisation de nos projets.
- **Les valeurs sont ce qui nous rend heureux.** Elles sont différentes des besoins. Les besoins sont ce que nous devons posséder pour pouvoir fonctionner normalement. Commençons par satisfaire nos besoins.
- Nos valeurs sont déjà là en nous. Il s'agit seulement de les découvrir.
- *Se recentrer sur nos valeurs*, nous donne **une base solide** dans un monde changeant. Elles sont **des repères pour nous fixer des objectifs**, pour faire des choix

Amour, amitié, autonomie, beauté, bonté, combativité, générosité, découverte, indépendance, tolérance, maîtrise, liberté, égalité, utilité, inventivité, plaisir, humanité, intégrité, originalité, famille, respect, perfection, inspiration, flexibilité, sociabilité, aventure, humour, authenticité, courage, excellence, apprentissage, confiance, initiative, souplesse, transmission, simplicité, fidélité, sérénité, appartenance, honnêteté, réactivité, reconnaissance, discernement, tendresse, sagesse, expérimentation, conscience, justice, dévouement, créativité, persévérance, charité, espérance, équilibre, puissance, force, joie, entraide, prospérité, compétition, passion, engagement, efficacité, performance, optimisme, qualité, compassion, bienveillance, réussite, action, élégance, innovation, enthousiasme, responsabilité, détachement, acceptation, confort, succès, sensibilité, douceur, méditation, calme, exploration, recherche, bien-être, coopération, sincérité, affirmation, adaptation, conciliation, équité...





Pour aller plus loin dans la connaissance de soi  
Gagner en confiance dans les entretiens  
Être plus efficace et détendu dans son travail

Je vous propose plusieurs activités que vous pourrez faire en dehors du cours individuellement, entre autres :

- Le test des forces et le test des 16 personnalités
- Le Tableau des qualités
- Trouver son ou ses Drivers
- Fermer les « vieux dossiers »
- Visionner les vidéos d'un coach
- Etc...

Vous les trouverez dans le diaporama complémentaire