



Mise à jour : 29/05/2026

## Optimiser ses relations professionnelles et mieux communiquer - Niveau 2

Cette formation va vous permettre de gagner en aisance et en efficacité relationnelle.

**Durée :** 2 jours

**Organisation :** en présentiel

**Prérequis :** avoir suivi la formation initiale

**Méthode pédagogique :** active, différenciée et expérientielle

**Validation des acquis :** évaluation continue

**Maximum de participants :** 8

**Tarif inter :** 1 200 € HT / stagiaire

### Prochaine session

Nous contacter

Lieu : Toulouse et sa périphérie

*Session sur-mesure possible*

### Objectifs

- Gagner en assurance et en liberté relationnelle
- Développer son intelligence émotionnelle
- Appliquer les méthodes permettant d'avoir plus d'énergie et d'efficacité
- Faire grandir son leadership et agir en accord avec ses valeurs et priorités
- Découvrir des outils faisant appel à l'intuition et à la créativité pour trouver de nouvelles solutions

[www.lesclesdelagestion.fr](http://www.lesclesdelagestion.fr)

### Programme détaillé

Jour 1

**Matin :**

- 1/ Gagner en assurance et en liberté relationnelle
  - Manque d'affirmation dans certaines situations relationnelles ou passage à l'action ? Pourquoi ?
  - Identifier les croyances limitantes et savoir les transformer
  - Mouvement corporel et posture pour affirmer la confiance en soi et l'estime de soi
  - Utiliser les ancrages visuels, Auditifs et Kinesthésique : construire sa boîte à outil
  - Se fixer des objectifs pour sortir de sa zone de confort et intégrer la confiance en soi.

**Après-midi :**

- 2/ Développer son intelligence émotionnelle
  - Définir l'intelligence émotionnelle
  - Acquérir les outils permettant de trouver un équilibre émotionnel permettant de mieux vivre les situations de stress et les réactions émotionnelles des autres ?

3/ Trouver son leadership personnel

- Test individuel pour découvrir sa forme de leadership.
- Identifier ses forces, talents et zones de croissance

- Construire son plan d'action pour affirmer son leadership
- Savoir mieux motiver et favoriser l'adhésion aux projets
- S'entraîner à la prise de parole pour exprimer avec aisance ses projets

☑

Jour 2

**Matin :**

- 4/ Appliquer les méthodes permettant d'avoir plus d'énergie et d'efficacité
  - Prendre en compte le fonctionnement de l'organisme pour favoriser son bon fonctionnement
  - Les rituels permettant de maintenir un bon niveau d'énergie et d'enthousiasme
  - Energie, concentration au service de votre réussite

**Après-midi :**

- 5/ Découvrir des outils faisant appel à l'intuition et à la créativité pour trouver de nouvelles solutions
  - Qu'est-ce que l'intuition ? comment l'intégrer comme facteur de réussite ?
  - S'entraîner à utiliser l'intuition dans la prise de décision
  - Développer, oser sa créativité pour se démarquer, trouver de nouvelles ressources pour la croissance de son activité

### Renseignements et inscription

Nicolas Weckerlin  
07 68 40 08 95

[nweckerlin@lesclesdelagestion.fr](mailto:nweckerlin@lesclesdelagestion.fr)

 les clés de la gestion  
FORMATIONS