

199 rue Hélène Boucher  
34 170 CASTELNAU-LE-LEZ  
contact@carinedognin.com  
Tél. : 06.18.47.29.12

## FICHE PROGRAMME

# REVELER SES TALENT INNÉS

## dans la relation - Booster sa performance individuelle

avec la méthode HALLOS TRIADS, validée scientifiquement | Outils d'intelligence relationnelle

Date de mise à jour du programme : 19 JUIN 2023

### Objectifs généraux

- > *Mieux connaître son fonctionnement, découvrir ses talents innés*
- > *Savoir revenir à l'équilibre émotionnel, et être plus performant au quotidien*

Durée : 0.5 jour (3 heures)

### Prérequis

- Aucun prérequis nécessaire
- Formation possible en présentiel et en distanciel synchrone

**Pour les formations en distanciel, il est important de :** savoir se servir d'un outil informatique, avoir un ordinateur avec une caméra et un micro en bon état de fonctionnement, une bonne connexion internet, une imprimante.

### Public :

- Tout public qui cherche à mieux se connaître, se développer personnellement et professionnellement, optimiser ses relations, et sa performance individuelle

### Objectifs pédagogiques

- ✓ Connaître ses leviers de fonctionnement optimal, et apprendre à les utiliser, grâce à une méthode validée scientifiquement et internationalement reconnue
- ✓ Apporter un nouvel éclairage sur les comportements et les interactions
- ✓ Être en capacité d'interagir de manière efficace et adaptée à ses interlocuteurs
- ✓ Améliorer :
  - La conscience de Soi
  - La reconnaissance
  - La compréhension et l'acceptation de la diversité humaine
- ✓ Comprendre la diversité des comportements individuels, et leur impact sur les autres

199 rue Hélène Boucher  
34 170 CASTELNAU-LE-LEZ  
contact@carinedognin.com  
Tél. : 06.18.47.29.12

## Contenu de la formation

- **Accueil, présentation, recueil des attentes**
- Présentation de déroulé de la formation

### Introduction

- Comprendre en quoi l'intelligence relationnelle améliore la performance de l'individu, et de l'entreprise
- Découverte de la méthode Hallos Triads : zoom sur le sentir – penser – agir

## I. Mieux se connaître pour plus d'efficacité et de performance dans son travail – Méthode Hallos Triads

- Auto-évaluation du stagiaire :
  - Utilisation des cercles des compétences et des difficultés,
  - Réflexion du stagiaire sur lui-même
- Présentation et définition des cartes de couleurs
- Atelier créatif - Les 5 profils comportementaux : atouts, zones d'ombre, compétences et points de vigilance  
Puzzle : déclinaison des différentes pièces (les bonnes définitions sur les bonnes couleurs)
- Comparaison de l'auto-évaluation :
  - Utilisation des cercles des compétences et des difficultés,
  - Interrogation du stagiaire sur sa propre couleur
- Présentation du rapport et découverte du stagiaire de :
  - son essence,
  - sa 3ème couleur,
  - sa polarité,
  - ses angles morts,
  - sa photo actuelle.
- Exercice sur la polarité dans les comportements : miser sur son potentiel, savoir revenir à l'équilibre lorsque celui-ci est perdu  
Travail de perception sensorielle en fonction de l'intégration de la 3ème couleur.

## II. Développer son intelligence relationnelle

- Prendre conscience, et mesurer l'impact de ses comportements sur les autres : en positif, et en négatif
  - Identifier où je suis le plus efficace... sans effort !
  - Comprendre pourquoi les autres ne nous comprennent pas, les messages ne passent pas, les autres nous agacent...

Conclusion : Identifier les enjeux de la méthode, et son utilisation dans son quotidien professionnel

- **Evaluation des acquis, feed-back de fin, bilan de la formation**

199 rue Hélène Boucher  
34 170 CASTELNAU-LE-LEZ  
contact@carinedognin.com  
Tél. : 06.18.47.29.12

## Organisation de la formation

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation
- Approche interactive, ludique, innovante (Hallos Triads)
- L'animation alternera entre des apports théoriques, du travail individuel, des **exercices pratiques** et ludiques, écrit ou visuel (cercles des difficultés et des difficultés, quiz, puzzle), des exercices dynamique (polarité), et des échanges interactifs / Q&R.
- Le debriefing du rapport (PDF, papier et/ou web) sert de base de travail pour dispenser la formation.
- Un test d'intelligence relationnelle sera à effectuer en ligne, au plus tard 1 semaine avant le jour la formation en présentiel / distanciel.

L'apprenant est informé des activités pédagogiques à effectuer à distance, et de leur durée.

Une assistance technique et pédagogique est mise à disposition de l'apprenant.

### Les + de la formation

- Pédagogie interactive, apports ciblés en fonction des problématiques et situations vécues, travail sur son cas personnel, pour une mise en pratique opérationnelle en situation de travail dès la fin de formation
- Test et débriefing personnalisé à partir d'un outil internationalement reconnu, Hallos TRIADS.
- Méthode ayant fait l'objet d'une thèse doctorale (validation scientifique) - Intelligence Relationnelle
- Formatrice expérimentée, partenaire certifiée Hallos TRIADS

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Tour de table empathique : recueil des attentes avec mise en place de la posture adéquate
- En amont : questionnaire Hallos Triads en ligne (lien envoyé par HTE à la suite de la signature du devis) : 11 propositions avec 5 choix préférentiels
- En cours de formation : évaluation par le formateur à partir des exercices effectués
- Évaluation formative sous forme de questions-réponses en fin de formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

**Accessibilité aux personnes handicapées** : La loi du 5 septembre 2018 pour la "liberté de choisir son avenir professionnel" a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap.

Notre organisme souhaite donner à tous les mêmes chances d'accès à nos formations et nous nous proposons d'adapter nos modalités de formation en fonction des besoins et dans la mesure des possibilités.

Pour toute question liée au handicap, quel qu'il soit, vous pouvez contacter la référente Carine Dognin au (+33)6.18.47.29.12.

**Formation**  
**Coaching**  
**Accompagnement**

CARINE DOGNIN LOGO

199 rue Hélène Boucher  
34 170 CASTELNAU-LE-LEZ  
contact@carinedognin.com  
Tél. : 06.18.47.29.12

### **Equipe pédagogique**

Carine Dognin est formatrice, coach et accompagnante en efficacité personnelle et professionnelle, management humain, développement commercial et communication interpersonnelle.  
Elle accompagne professions libérales, créateurs d'entreprise, dirigeants de TPE, managers et salariés d'entreprise depuis 2009.



Elle est certifiée Hallos TRIADS, méthode de développement de l'intelligence relationnelle et du leadership.

Auparavant, elle a occupé des postes de management durant 15 ans (responsable de réseaux de vente et responsable marketing) avec des responsabilités régionales et nationales.