

Public

Personnel d'entreprise souhaitant améliorer ses échanges professionnels

Pré-requis

Maîtrise de la langue française

Aucun prérequis n'est exigé

Durée

2 jours soit 14 heures

Coût

600 € HT
720 € TTC



Nature de la sanction : Attestation de fin de formation



Pédagogie

► Résultats attendus

Comprendre les clés de la communication sociale, s'adapter à son interlocuteur en mobilisant ses ressources et s'affirmer dans des situations difficiles

► Objectifs pédagogiques

Les participants seront capables, à l'issue de la formation :

- De favoriser les principes d'une meilleure communication interpersonnelle
- De parvenir à mieux s'affirmer dans les relations et de mieux appréhender les enjeux à venir
- De gagner en qualité relationnelle et d'en mieux comprendre les critères et conditions

► Méthodes pédagogiques

La pédagogie est participative mais cadrée. Les phases théoriques seront étayées par des jeux de rôle concernant la communication.

Ces exercices, directement liés au terrain, mettent l'accent sur la nécessité de bien communiquer pour gagner en efficacité, et en confort



Calendrier 2021

► Agen

- 28 et 29 juin
- 07 et 08 décembre

► Périgueux

- 02 et 03 septembre

► Intervenants

- Hubert TURJMAN
- Pascal CRESSON

Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap.

PROGRAMME

Présentation

- Présentation du module, des objectifs et de la méthode.
- Expression sur la perception individuelle des besoins et des difficultés à résoudre.
- Analyse, synthèse de l'animateur, validation du programme en fonction des attentes et des besoins

Mieux connaître pour mieux s'adapter à son environnement

- Apports sur la communication en général et sur les distorsions les plus fréquentes.
- Quelles précautions prendre pour ne pas provoquer des difficultés avec l'interlocuteur.
- Etude des champs personnels et des champs relationnels.
- Travail sur ses propres attitudes pour modifier les attitudes de l'interlocuteur.
- Fonctionnement et dissonance des messages
- Le verbal et le non verbal

Mieux se positionner dans son environnement (TRR)

Le tableau des responsabilités permettant de se positionner précisément dans son entreprise et par rapport à ses responsabilités

Communiquer de manière positive

- Les outils de communication interpersonnelle à notre disposition
- Les transactions, les attitudes d'une bonne communication
- Eviter les mécanismes qui se développent en réaction
- La communication non violente et l'affirmation de soi
- Les outils de l'écoute active
- Le système de questionnement
- Mieux se connaître pour mieux communiquer

Maîtriser ses émotions dans l'action

- Les mécanismes biologiques des émotions
- Les différents types d'émotions
- Evaluation de son niveau d'expression des émotions
- Passer du refoulement des émotions à leur gestion
- Mieux gérer les émotions de l'autre