

COMMUNICATION ET RELATIONS PROFESSIONNELLES

OBJECTIFS

- Améliorer sa communication et sa posture relationnelle : écoute active, empathie, flexibilité
- Progresser dans sa pratique, prendre du recul, échanger sur ses difficultés rencontrées
- Développer son aisance orale. Oser prendre la parole, ce que je dis est important, prendre sa juste place
- Comprendre ce qui se joue dans les situations relationnelles délicates, se protéger et apporter des solutions
- Apprivoiser ses émotions pour une meilleure communication au quotidien

PUBLIC

Toute personne désireuse de progresser dans la connaissance de soi et sa relation avec les autres.

PRE-REQUIS

Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

DUREE

Cette formation est proposée : soit en présentiel avec une durée de 2 jours et 1h00 d'entretien individuel, soit en distanciel avec 4 séances de 3 heures et 1h00 d'entretien individuel.

LIEU

A déterminer en fonction du lieu professionnel des stagiaires

MODALITE D'ACCES ET DUREE D'ACCES

A définir avec le client

Cette formation est accessible aux personnes handicapées

PROCESSUS

Cette formation bénéficie :

- D'une pédagogie progressive composée d'un ensemble d'outils et de méthodes simple et pratiques.
- D'une méthode progressive de mise en mouvement profonde et authentique.

TARIF

A déterminer suivant le nombre de stagiaire.

CONTACT

Nathalie PICOT-GUERAUD

Tel : 06 16 62 13 90

Nathalie.picotg@sensetvision.fr

PROGRAMME DETAILLE

Introduction

- Présentation de la formation
- Cadre

Qu'est-ce que la communication ?

- « Tout est communication » (Paul Watzlawick)

Ce qui influe sur la façon dont nous envoyons et recevons les messages.

- L'autre, son cadre de référence et sa perception
- L'importance du non-verbal
- L'écoute

Les bonnes pratiques pour faciliter la communication

- Déterminer, informer et communiquer : l'importance de l'écoute active
- Éviter les suppositions et les jugements : poser des questions et se baser sur des faits
- Utiliser les questions ouvertes et fermées en fonction de la situation
- Distinguer les 4 types de reformulations
- Améliorer la précision du langage
- L'attitude qui permet un positionnement gagnant-gagnant
- Des clés pour mieux communiquer

Mise en situation : *Entraînement pratique à l'écoute active en binôme.*

Désamorcer des situations délicates de communication

- Sortir du cercle vicieux
- Faire vite ... mais prendre le temps
- Maintenir le dialogue
- Apprendre à neutraliser les conflits

Mise en situation : *Autodiagnostic et mises en situation.
Exprimer une critique constructive.*

Gérer ses émotions pour une meilleure communication au quotidien

- Ressentir, penser, agir
- Les positions de vie pour établir la coopération
- Repérer et dépasser ses limites
- Trouver la juste position vis-à-vis des autres

Mise en situation : *Autodiagnostic et réflexion sur ses comportements.*

MOYEN D'APPRECIATION DE LA FORMATION

Lors de la formation, les participants sont soumis à des mises en situations, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles permettant un contrôle continu de leur progression et du développement de connaissances et de compétences acquises, conformément aux objectifs visés.

TAUX DE REUSSITE ET TAUX DE SATISFACTION

A ce jour non disponible