

Durée :

2 jours (14 h.)

Les participants et leur pré-requis :

Tout public et aucun pré-requis

Notre intervenant :

Consultante formatrice spécialisée en développement personnel et techniques de communication professionnelle.

L'organisation :

Lieu : A déterminer Occitanie

Dates : A déterminer

Horaires : 08h30 17h00

Coût par participant :

710 € HT
(852 € TTC)

Renseignements et inscriptions :

Sabine ACCO

LES OBJECTIFS :

- S'adapter à l'interlocuteur par une écoute active et empathique
- Communiquer de façon assertive et faire face positivement à des comportements passifs, critiques et agressifs.

NOTRE CHOIX PEDAGOGIQUE ET LES MODALITES D'EVALUATION:

Des ateliers variés : tests, travail collaboratif, partages d'expériences, exercices.

Des liens vers des ressources supplémentaires : fiches techniques et fiches outils Mémo.

Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation

LE CONTENU DE LA FORMATION :

Mieux communiquer

- Les difficultés inhérentes à la communication et les paramètres à prendre en compte.
- L'importance du langage non verbal.
- Une grille de compréhension des relations interpersonnelles : le PAE de l'analyse transactionnelle.
- Examiner ses propres comportements et leur incidence sur autrui.

Les principes de l'assertivité

S'exprimer en milieu professionnel

- Identifier les critères de ses interlocuteurs.
- Se mettre en empathie avec tout interlocuteur : collègue, hiérarchie....
- Se confronter aux différentes situations de communications Professionnelles.
- Recevoir l'information et la transmettre avec objectivité.
- Savoir formuler une demande.
- Savoir poser des limites.
- Refuser, exprimer un désaccord.
- Faire face à un comportement agressif.
- Prendre la parole en réunion.

S'affirmer en toutes circonstances, dans le respect et la considération d'autrui

- Affronter la critique et critiquer positivement.
- Oser affirmer et défendre son point de vue.
- Savoir accéder à ses états de ressource : confiance de soi, réussite.
- Obtenir un impact positif.
- Se donner des objectifs d'actions réalisables.

Elaboration d'un plan d'action personnel, définissant les axes de progrès.