

COMMUNIQUER EFFICACEMENT EN TOUTES CIRCONSTANCES

Réf
CEETC - GSO14

Modalité
Présentiel

Durée
2.0 jour(s) - 14.0h

Nb stagiaires
8



OBJECTIFS

- Mieux se connaître pour identifier ses points forts et points d'effort dans la communication
- Développer sa capacité à communiquer de manière positive et avec assertivité
- Affirmer son positionnement quel que soit son interlocuteur grâce à la Communication Non Violente (CNV)
- Renforcer son savoir être et rester maître de sa communication grâce à l'intelligence émotionnelle



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public

Tout public

Pré-requis

Pas de pré-requis



CONTENU

S'approprier les fondamentaux de la communication

- Identifier les ingrédients favorables à une relation interpersonnelle positive
- Comprendre les lois et les cercles de la communication
- Savoir utiliser les outils de la communication pour comprendre et se faire comprendre de l'autre : expression positive, questionnement, écoute, reformulation

Gérer les filtres et les interférences en communication

- Comprendre l'influence de son attitude sur son interlocuteur
- Identifier les freins à une communication optimale : positions de vie et comportements, a priori et distorsion, etc.
- Dissocier « fait, sentiment, opinion » pour éviter les parasites

Mettre l'intelligence émotionnelle au service de la relation à l'Autre

- Définir les émotions fondamentales et les émotions parasites
- Mesurer le poids des émotions dans la communication
- Savoir accueillir nos émotions et les nommer
- Utiliser l'intelligence émotionnelle comme vecteur de communication

S'entraîner à la méthode D.E.S.C. issue sur la CNV

- Articuler son message pour réussir sa communication
- Prendre du recul pour agir plutôt que réagir
- Savoir verbaliser son état émotionnel et son besoin
- Formuler avec précision notre demande

Créer le plus souvent possible une relation d'Adulte à Adulte

- Se situer dans les États du Moi
- Définir et comprendre les États du Moi



PÉDAGOGIE

- Apports théoriques
- Remise de documents pédagogiques sur les thèmes clés
- Tests, exercices individuels, pour mieux se connaître (traités de manière confidentielle)
- Réflexions en sous-groupes pour comprendre ensemble
- Mises en situation
- Définition d'axes de progrès individuels



GESTION DES ACQUIS

Méthodes d'évaluation

Quizz et exercices pratiques

Validation des acquis

Quizz de contrôle des connaissances en fin de session



FORMATEUR ET PARTENAIRE

Consultant, formateur depuis 10 ans, sur les thématiques de la communication et de l'efficacité professionnelle.



MODALITÉS

Présentiel



ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions