



fiche formation

Gagner en authenticité dans sa communication au quotidien

« Parler pour se rencontrer et se faire comprendre ;
se taire pour laisser la place à l'autre et écouter »

Objectifs de cette formation sur 5 jours répartis de septembre à janvier 2017 :

- Développer son savoir-faire relationnel
- Améliorer l'efficacité de sa communication interpersonnelle et face à un groupe

J1 - Cerner les principes de base de la communication interpersonnelle

- Cerner les mécanismes de base de la communication : émetteur, récepteur, message, canal, code verbal et non-verbal, rétroaction
- Cerner en quoi l'observation du non verbal au sert à la compréhension du message
- Distinguer les faits, les opinions, les sentiments (ressenti)
- Identifier et surmonter les difficultés rencontrées
- Repérer et surmonter les phénomènes parasites

J2 - L'individu dans sa relation à l'autre, dans sa relation à lui-même

- L'individu sous l'angle de ses besoins fondamentaux
- Identifier et pratiquer les différents canaux de communication en lien avec les besoins repérés
- Pratiquer ou inviter l'autre à pratiquer la reformulation pour assurer une compréhension mutuelle
- Définir le niveau d'une relation grâce à l'outil « analyse transactionnelle »

J3 - Passer du réactionnel au relationnel

- Ni paillason ni hérisson : comment exprimer clairement ses demandes avec la méthode ESPERE et COMMUNICATION NON VIOLENTE ?
- Etablir un lien de qualité
- Instaurer un climat de confiance

J4 - S'exprimer face à une assemblée ou en réunion

- Rassembler tous les ingrédients de la réussite pour les 3 temps : avant, pendant et après la rencontre
- La préparation de l'intervention / de la réunion sur le fond comme sur la forme
- Les techniques de l'enchaînement des arguments
- Développer sa force de persuasion et avancer vers l'objectif
- La gestion du stress pour faire baisser la pression de l'enjeu

J5 - Faire face aux situations délicates

- Gérer les conflits dans le respect de soi, du groupe et de la personne
- Gérer la colère : la sienne et celle des autres
- Déjouer les enjeux de pouvoir et de manipulation pour resté centré sur son objectif

Pour qui ?

- Tous les salariés en situation de management (hiérarchique et transversale) souhaitant développer leur savoir-faire relationnel et managérial

Par qui ? • Formatrice : Jeanne Desbiens

Combien ? • 200 euros net de TVA par jour de formation et par stagiaire payables à la réservation

- Possibilité d'apporter son déjeuner pour manger sur place avec le matériel pour faire réchauffer ses plats

Quand ? • Merci de me contacter