

Optimiser sa communication

Cette formation vous permettra de développer ses capacités personnelles à communiquer efficacement. Etre en phase avec son entourage et susciter des relations harmonieuses. Pratiquer l'écoute active et la reformulation.

Programme

1. Découvrir les principes fondamentaux de la communication

- En quoi la communication parfaite est difficile et comment l'améliorer ?
- L'importance du langage non-verbal dans la relation.
- Connaître ses propres cadres de référence et identifier ceux de ses interlocuteurs.

Travaux pratiques : Exercices et test sur les différents types de canaux sensoriels

2. Écouter activement et s'exprimer efficacement

- Identifier les structures de pensée et les modes de communication de chacun.
- Écouter activement.
- Traiter l'information en adoptant un langage précis et en faisant préciser les messages reçus.
- Comment formuler et quoi reformuler ?

Travaux pratiques : jeu de rôle dans l'art de la reformulation

3. Observer activement

- Repérer et identifier les signaux visuels et les comportements de ses interlocuteurs.
- Constater sans juger ni interpréter et agir en conséquence.
- Savoir se distancier et s'adapter.

Travaux pratiques différencier une observation et un jugement

4. Gestion des émotions

- Faire face au stress et aux conflits.
- La maîtrise de soi et la gestion des situations.
- Remplacer la fuite, l'agressivité et la manipulation par l'assertivité.
- Apprendre à dire non sans provoquer de tension.

Travaux pratiques : test sur la notion de conflit, jeu de rôle sur l'art de la communication et faire passer un message.

Durée

- 2 jours

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences. Des exercices pratiques, tests, accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Tarif & Planification

Me consulter, formation individuelle ou collective, en intra ou inter entreprise. Possibilité d'une prise en charge par les OPCA.

Aucun prérequis nécessaire