

Se connaître, s'affirmer pour mieux communiquer

Description de la formation

La connaissance de soi est une clé essentielle pour apprendre à mieux communiquer. En effet, les retours / feedbacks des personnes avec qui vous communiquez peuvent déclencher des réactions chez vous : stress, pression, joie, énervement, ... En apprenant à vous connaître, vous saurez décortiquer ce qu'il se passe et ainsi vous pourrez prendre du recul par rapport à la situation pour l'adresser de la meilleure des façons !

Cette formation vous permettra de comprendre votre propre fonctionnement en situation de communication et de tendre vers une prise de recul devant une situation en vue de l'adresser de la bonne façon.

Objectifs pédagogiques

- › Connaître son propre fonctionnement en situation de communication.
- › Améliorer, optimiser, voire changer certains aspects de ce comportement, s'il le juge utile, pour s'affirmer dans la relation à l'autre.
- › Connaître et comprendre les différences de comportement de l'autre, en développant l'écoute active.
- › Savoir faire passer le message attendu par l'autre en conservant sa maîtrise et son identité.
- › Savoir prendre le recul suffisant devant une situation émotionnelle forte, sans s'en désintéresser.
- › Appliquer ces outils de communication dans la relation à l'autre.

Prérequis

- › Aucun.

Modalités pédagogiques

- › **Modalité :** Formation réalisée en présentiel ou en distanciel selon la formule retenue.
- › **Méthode :** La formation se déroule entre 50% de théorie et 50% de pratique. Le formateur partage des points théoriques et des cas concrets, lance des discussions et échanges entre les stagiaires et propose des jeux / outils en relation avec le contenu et des mises en pratique.
- › **Support de formation :** Le support de formation utilisé par le formateur est remis au stagiaire à l'issue de la formation.

Modalités techniques

- › En format présentiel, le formateur dispose d'une présentation (support de formation), d'un vidéoprojecteur (ou TV), de tableaux blancs et de jeux / d'outils pédagogiques.
- › En format présentiel, le stagiaire n'a besoin d'aucun support particulier pour suivre la formation.
- › En format distanciel, le formateur dispose d'une présentation (support de formation), d'une plateforme de visioconférence et d'outils collaboratifs numériques.
- › En format distanciel, le stagiaire aura besoin d'une connexion internet et d'un ordinateur équipé d'une webcam et d'un micro.

Code

DEP060

Durée

3 jours (21 heures)

Nombre de participants

Entre 4 (minimum) et 12 (maximum) participants.

Profil des stagiaires

Toute personne qui désire, à titre professionnel ou personnel, affirmer sa personnalité et optimiser ses capacités de communication en relation avec une ou plusieurs personnes.

Sanction de la formation

Attestation de fin de formation.

Accessibilité

Accessible pour les personnes en situation de handicap et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la formation).

Modalités et délais d'accès

10 jours minimum avant la formation pour une demande de prise en charge.

Modalités de suivi et d'évaluation

- › Evaluation préalable.
- › Autoévaluation des acquis au cours des exercices et mises en pratiques au cours de la formation.
- › Evaluation de fin de formation sous forme de test (QCM) afin de valider l'acquisition des compétences et des connaissances.
- › Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation.
- › Feuille d'émargement signée par le(s) stagiaire(s) et le formateur, par demi-journée de formation.
- › Attestation de fin de formation.

Intervenant

Cédric est **Consultant & Formateur en accompagnement professionnel**. Il intervient depuis de nombreuses années auprès d'entreprises de toute taille et de tout secteur. Son expertise lui permet d'apporter une pédagogie proche du terrain dans toutes ses formations.

Tarifs

- › Interentreprises : 1 200,00 € HT
- › Intra-entreprise : sur demande

Contenu de la formation

JOUR 01

SE CONNAITRE, S'AFFIRMER

- › Le " baromètre de la communication
- › Repérer ses comportements en mode de communication : les attitudes dites de Porter et l'assertivité.

ACCEPTER LA DIFFERENCE

- › Sa propre responsabilité et celle de l'autre en communication réussie, ou en situation de conflit (" la loi des 50 %")
- › Les différences culturelles, sociales, et l'acceptation de la différence (la carte du monde !)

JOUR 02

LES OUTILS DE LA COMMUNICATION

- › L'importance des mots (ou le peu d'importance !) dans une communication
- › L'écoute empathique
- › L'approche (la synchronisation, la bulle affective)
- › L'introduction du " sentiment exprimé " dans la relation à l'autre
- › La perception positive, les préjugés
- › Le recadrage positif d'une situation
- › La reformulation du message

JOUR 03

GARDER LA MAITRISE DE SOI EN SITUATION DIFFICILE

- › Gérer ses émotions : une clé de la communication
- › Savoir se dissocier d'une situation difficile (prendre du recul, sans se désintéresser)