



Communiquer de façon authentique

et contruire des relations saines et perennes

 3 jours
21 heures

 12 pers.
maxi

 présentiel et
distanciel

 Inter entreprises : 1 390 € ht par stagiaire
Inter individuels* : 990 € ht par stagiaire
Intra : Nous contacter

* particuliers et indépendants

Conçu et animé par notre partenaire Emilie Berenguer, facilitatrice et formatrice en innovation managériale

Cette formation permet à l'apprenant de mieux comprendre ses modes de communication, d'expérimenter la communication authentique et de la mettre en oeuvre rapidement dans son quotidien professionnel.

PUBLIC CONCERNÉ

AUCUN PRÉ-REQUIS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À la suite de la formation, le participant sera capable de :

- Mieux se connaître et comprendre ses besoins pour mieux communiquer
- Appréhender et utiliser des techniques de communication positive pour favoriser un dialogue constructif
- Identifier les situations complexes de communication
- Mettre en place un plan de réflexion et d'action personnel

• Formations adaptées

aux situations de handicap, dans la mesure du possible

• Evaluations des acquis

en fin de formation par auto-évaluation stagiaires et QCM

• Méthodes pédagogiques

alliant théorie, classe inversée, expérimentation en groupe, jeux de rôle, études de cas ...

• Accès à la formation

par la signature d'une convention au moins deux semaines avant le démarrage

Déroulé

- Comprendre les enjeux de la communication
 - Mesurer les enjeux de la relation et l'impact de la communication
 - Mieux comprendre ses émotions et ses besoins pour mieux communiquer
- Mieux se connaître pour mieux communiquer
 - Diagnostiquer ses attitudes spontanées
 - Faire preuve d'assertivité
 - Identifier ses messages contraignants
 - Reconnaître ses 3 états du Moi avec l'Analyse Transactionnelle
- Aller à la rencontre de l'autre
 - Les outils de communication authentique
 - Donner et recevoir des signes de reconnaissance
- Traiter les situations complexes de communication
 - Les jeux psychologiques dans la communication : comment en sortir ?
 - S'exprimer de façon juste avec la Communication Non-Violente
- J3 : Retour sur expériences et cycle d'apprentissage (distanciel)
- Mon plan de réflexion et d'action professionnel

Le + MUE !

EN AMONT DE LA FORMATION,
auto-diagnostic et capsule d'inspiration

EN AVANT DE LA FORMATION,
capsules de micro-learning
"pour aller plus loin"