

COMMUNIQUER EFFICACEMENT EN TOUTES CIRCONSTANCES

Réf CEETC - GSO14 **Modalité** Présentiel

Durée 2.0 jour(s) - 14.0h Nb stagiaires



OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- 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

Aucun.



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.



REZO PARTAGE



- Savoir accueillir nos émotions et les nommer.
- Utiliser l'intelligence émotionnelle comme vecteur de communication.

S'entrainer 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.



La pédagogie de la formation repose sur :

- Des apports théoriques.
- La remise de documents pédagogiques sur les thèmes clés.
- Les tests, exercices individuels, pour mieux se connaître (traités de manière confidentielle).
- Des réflexions en sous-groupes pour comprendre ensemble.
- Les mises en situation.
- La définition d'axes de progrès individuels.
- Quizz en fin de session.





Méthodes d'évaluation

- Evaluation pré-formative : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un auto-diagnostic de leurs compétences.
- Évaluation de suivi : Évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation.
- Évaluation à chaud de satisfaction fournie par REZO.
- Évaluation des acquis : Le/la formateur/trice remplit à son tour une grille de validation des acquis basée sur les compétences et connaissances acquises.
- Attestation de fin de formation REZO.



FORMATEUR ET PARTENAIRE

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



ACCESSIBILITÉ

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