

# 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.