

COMMUNICATION EFFICACE[®]

Thomas Gordon



Améliorer sa qualité de vie sociale et professionnelle en développant son efficacité relationnelle



La qualité de la vie sociale et professionnelle dépend de l'aisance à communiquer, de **la capacité à affirmer nos besoins tout en respectant ceux des proches et des collaborateurs.**



La formation **COMMUNICATION EFFICACE** vous permettra d'acquérir ou de développer les compétences essentielles pour **des relations durables, apaisées, confiantes**, c'est-à-dire réellement satisfaisantes.



Mieux connaître le ressort des émotions et améliorer l'efficacité relationnelle permet de **réconcilier harmonieusement les facettes professionnelles et personnelles** trop souvent éparées ou au mieux compartimentées.



GORDON CROSSINGS
— GROUPE EXPERT —



SOMMAIRE

page 3	LA MÉTHODE GORDON
page 4	BÉNÉFICES ATTENDUS POUR L'ENTREPRISE ET SES COLLABORATEURS
page 5	DÉROULÉ & CHRONOLOGIE
page 6	MODALITÉS
page 7	L'ÉQUIPE



LA METHODE GORDON

- > **Thomas Gordon** est l'inventeur de la méthode Gordon qui offre des outils de communication innovants, simples et pragmatiques.

Elève de Carl Rogers, il appartient à l'Ecole de Psychologie Humaniste. Il a été nommé à deux reprises pour le prix Nobel de la paix.

- > Les formations Gordon sont **enseignées dans le monde entier depuis plus de 50 ans** à des publics très divers. De nombreux livres ont été publiés et traduits en français.

- > Au cœur de cette méthode, le séminaire « Communication Efficace » permet de découvrir **ses principes fondamentaux** :

1 L'affirmation de Soi.

2 L'Ecoute Active.

3 La Résolution de Conflits.

- > Enseignée à travers le monde par Gordon Training international dont notre société *Gordon Crossings* est le représentant exclusif en France.

- > Initialement créée pour aider les parents, cette méthode a par la suite été adaptée aux enseignants, aux managers en entreprise, et aux adolescents. Plus de 7 millions de personnes ont été formées à la *Méthode Gordon* depuis sa création.



SIMPLICITE ET EFFICACITE

BENEFICES

ATTENDUS POUR L'ENTREPRISE ET SES COLLABORATEURS



EVOLUTION DES COMPORTEMENTS

- > Amélioration de la communication entre les personnes et au sein des équipes.
- > Renforcement de l'efficacité collective.
- > Compréhension des réels besoins de chacun et décodage des messages et comportements.
- > Aide aux collaborateurs pour mieux accueillir et mieux gérer leurs émotions.
- > Possibilité donnée aux collaborateurs de réunir ce qui est trop souvent éparé : vie professionnelle et vie privée.
- > Acquisition d'outils qui rendent possible l'alignement des collaborateurs par rapport à leurs valeurs et permettent un meilleur équilibre personnel.
- > Création d'une culture commune.

LIMITATION DES RISQUES

- > Limitation des Risques de conflit Employeur / Employé.
- > Baisse du turn-over.
- > Baisse de l'Absentéisme.
- > Baisse du Risque Maladie.
- > Mise en place d'un dialogue plus facile dans le cadre de mouvements sociaux.
- > Prévention des Risques Psycho-Sociaux.



PARTAGE DES VALEURS

- > Motivation accrue, « empowerment ».
- > Mise en lumière de Valeurs Communes.
- > Emergence de valeurs permettant non seulement de surmonter les conflits mais d'en limiter l'apparition.
- > Structuration du travail quotidien autour de ce qui nous unit et permet de nous dépasser.



CONTENU PEDAGOGIQUE

1 Le cadre

- ✓ Améliorer son Efficacité relationnelle
- ✓ Gérer son environnement
- ✓ Assertivité, Passivité, Agressivité
- ✓ La fenêtre des comportements et la notion de seuil d'acceptation
- ✓ Les 4 situations relationnelles
- ✓ A qui appartient le problème ?

2 Affirmation de soi

- ✓ Comment s'affirmer en respectant l'autre
- ✓ Quand la relation se tend, comment repérer quels comportements adopter ?
- ✓ Le principe de Dépollution.
- ✓ La construction du « Message-Je » de confrontation

3 Ecoute Active

- ✓ Comment réellement écouter les autres ?
- ✓ Comment déjouer les pièges de la communication ?
- ✓ Résoudre les problèmes en développant l'autonomie
- ✓ Les douze obstacles à la Communication
- ✓ L'importance du changement de position
- ✓ Les autres messages

4 Résolution de conflit

- ✓ Gestion du stress et de l'anxiété.
- ✓ Différencier les besoins des solutions.
- ✓ Qu'est ce qu'un conflit ?
- ✓ Les six étapes de la résolution de conflit sans perdant.

5 En plus

- ✓ Retour sur la pyramide de Maslow
- ✓ Principe de médiation
- ✓ Construire et suivre son Plan d'Efficacité Personnel
- ✓ Préparer les suivis téléphoniques

MODALITES

- > Groupes de 10 à 30 personnes.
- > Durée 3 jours plus 2 suivis téléphoniques collectifs.
- > Des formateurs expérimentés certifiés en Communication Efficace, et dans d'autres domaines. Nos formateurs ont tous au moins 15 ans d'expérience en entreprise dans des fonctions managériales.
- > Tous nos formateurs sont supervisés et bénéficient d'un processus de formation pédagogique continue pluriannuel.
- > Formation sur le lieu de l'entreprise ou en résidentiel.
- > Format : 3 jours avec suivi en groupes de pairs encadrés par le formateur.
- > Formations s'adressant de façon ciblée à tous les niveaux hiérarchiques et à tous les domaines.
- > Sessions inter entreprises, il nous est également possible d'organiser des sessions intra entreprises.
- > Mise à disposition d'un carnet du participant au début de chaque session.





EXPRIT

FORMATION &
ACCOMPAGNEMENT

Est un groupe de formation professionnelle créé il y a 15 ans, s'appuyant sur **un réseau de 30 consultants**.

Spécialiste de la formation à la communication interpersonnelle **et à l'accompagnement** individuel.

Partenaire de référence de plusieurs entreprises du CAC 40 dans ses domaines de compétence. Spécialisé dans le domaine de l'Accompagnement du Changement.

Intervient aussi bien **en France qu'à l'international**.

Représentant en France de Gordon Training International.

UNE EQUIPE

Paul Herlaut :

Paul a travaillé 20 ans dans les marchés financiers à des postes de senior management et a été basé à Tokyo, Londres et Paris.

Paul est certifié en PNL par Robert Dilts, NLPU, Santa Cruz University et en Communication Efficace et Parents Efficaces par Gordon Training International. Paul est également Praticien en Hypnose Ericksonienne.

Enseignant en finance à l'ESSEC pendant 10 ans, Paul intervient pour des missions de prise de parole en public, vente, résolution de conflit et Communication Efficace.

Paul est Associé Fondateur de Gordon Crossings et de Exprit.

Paul intervient en français et en anglais et est diplômé de NEOMA.

Virginie Pichat :

Après 15 années d'expérience dans le secteur de la presse magazine, Virginie s'est formée à différentes approches de communication et de relation d'aide : Gordon, Analyse Transactionnelle, Coaching Across Culture, Gérer et faire face à nos émotions.

Virginie est certifiée Coach and Team par Transformance et Parents Efficaces par Exprit. Elle intervient en entreprise auprès de jeunes diplômés et managers en accompagnements individuels et collectifs.

Virginie intervient en particulier dans le domaine de la communication interpersonnelle, la gestion des conflits, la gestion des émotions, la confiance et l'estime de soi, la négociation commerciale.

Pour toute information
Veillez contacter
Armelle Hébert

☎ 01 45 53 60 55
@ admin@exprit.fr

✉ 55 rue Lauriston
75116 Paris