

COMMUNICATION EFFICACE

OBJECTIFS

- Mieux comprendre nos mécanismes internes et relationnels
- S'affirmer, prendre ses responsabilités et accroître son influence
- Créer des relations satisfaisantes

PUBLIC

Toute personne désirant améliorer ses connaissances et compétences de communication en situation professionnelle.

Cette formation s'adresse à tous niveaux hiérarchiques et à tous les domaines

PRE REQUIS

Il n'y a aucun pré-requis

DUREE ET ORGANISATION

Durée globale : 3 jrs présentiel répartis en 2 modules (2+1j soit 18 heures) + 2 suivis téléphoniques en groupe (3 h)

Mise à disposition de vidéos et quizz entre les deux modules

Sessions inter entreprises, pouvant être déployées en intra entreprises.

Formateurs expérimentés, certifiés en Communication Efficace, et dans d'autres domaines tels que la PNL, Logique Emotionnelle, Analyse Transactionnelle ...

Nos formateurs ont tous au moins 15 ans d'expériences managériales. Ils sont supervisés et bénéficient d'un processus de formation pédagogique continue pluriannuel.

PROGRAMME DE LA FORMATION

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 la 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 6 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

PEDAGOGIE

Cette formation, selon la méthode Gordon, supportée par une présentation écrite, (carnet remis à chaque participant au début de la formation), repose également sur une participation active des stagiaires à travers de nombreux exercices s'appuyant, en particulier, sur leur expérience.