

# COMMUNICATION EFFICACE

## Objectifs

Connaître nos mécanismes internes et relationnels,  
Être capable d'affirmer un point de vue en respectant celui de l'autre.  
Prévenir et gérer les conflits  
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

## Profil des formateurs

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 pluriannuel.

## Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

## Durée et organisation

Durée globale : 3 jrs présentiel répartis en 2 modules (2+1) soit 21 heures + 2 suivi téléphoniques en groupe (3h)  
Mise à disposition de vidéos et quizz à l'issue de chaque module.

Distanciel en accès libre pendant 3 mois puis quizz 80% de bonnes réponses

Sessions inter entreprises, pouvant être déployées en intra entreprises

## Nos sessions :

A Paris

25-26 mai et 11 juin 2020

12-13 octobre et 5 novembre 2020

## Tarifs

Particulier : 1 075 € HT

Entreprise : 1 800 € HT

(support pédagogique et repas inclus)

## Nous contacter :

A. Hébert

01 45 53 60 55

admin@exprit.fr

Accueil des Personnes en situation de Handicap ; nous contacter

## Programme

- 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

## Méthode pédagogique

La formation s'appuie sur la mise en application d'un guide de formation qui permet au participant de suivre la progression pédagogique de la méthode Gordon. Cette formation est active et se déroule sous forme d'exercices et de jeux de rôle qui mettent en scène des situations réelles vécues par les participants. L'animation des séquences de formation se déroulent à l'aide d'outils interactifs.

## Suivi et évaluation de l'acquisition des compétences

Le suivi individuel de l'acquisition des compétences est réalisé de plusieurs manières :

- Révisions suivies d'un quizz après chaque module
- Evaluations en fin de formation, lors de mises en situations, jeux de rôles.
- Call de suivis pour valider la mise en place des concepts et les processus d'auto correction.

Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée à l'issue de la formation. Elle est complétée par l'appréciation du formateur à chaque session.

## Certification FFP

Une Certification Professionnelle, reconnue par la FFP, peut si le participant le souhaite, être délivrée à l'issue d'une évaluation effectuée par un jury composé de deux formateurs et d'un professionnel manager.