

Public visé

Tout professionnel et particulier ayant à faire face à des situations génératrices de stress. Formation accessible aux personnes en situation de handicap (voir plus loin).

Pré-requis : aucun

Durée : 2 jours, soit 14 heures

Objectifs

- Mieux appréhender les principes de base de la communication
- Identifier les principaux obstacles à la communication
- Développer ses capacités d'écoute et ses qualités de communicant
- Savoir adapter sa communication à son interlocuteur
- Identifier les sources de tensions et savoir adopter la bonne attitude face aux personnalités difficiles
- Être en capacité d'éviter les situations de blocage

Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, d'autodiagnostic, d'échanges et d'exercices en sous-groupe,
- Partages d'expériences,
- Études de cas,
- Des exercices pratiques.

Un support PDF sera remis en fin de session aux participants.

Modalités d'évaluation

- Auto-évaluation des compétences acquises,
- Délivrance d'une attestation de formation reprenant les compétences acquises,
- Questionnaire de suivi à 2 mois permettant de connaître les impacts de la formation.

Intervenant(e)s :

Béatrice Palis, Coach certifié, Maître praticien en PNL, formateur de formateur,
Hervé Prouteau, Coach certifié, Maître praticien en PNL, formateur de formateur.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nous établirons, avec vous, une fiche d'accueil et de suivi, prévoyant les adaptations à mettre en place pour vous permettre de suivre la formation. Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Tarif

Particulier : 250€/jour/personne (groupe de 5 à 15 personnes)

Entreprise : 325€/jour pour le groupe.

Pour les entreprises, le financement par l'OPCO est possible (Centre de formation certifié Qualiopi)

Délai d'accès

Compter un mois entre la demande de renseignement et le début de la formation.

Programme

Jour 1

La communication : Définition

L'importance de la communication : « je peux vivre seul, mais je ne peux pas exister seul »

Maîtriser les fondamentaux de la communication :

- Les différents types de communication
- Le schéma de la communication
- Distinction : faits, préjugés et émotionnel
- Les dimensions de la communication : mots, posture, voix
- Les codes et les niveaux de communication
- L'importance de l'écoute active ; du feed back

Les obstacles à la communication

- L'influence du contexte
- Déjouer les filtres et son cadre de référence personnel
- Les stratégies conscientes et inconscientes
- Les problèmes de vocabulaire
- L'absence de feed back

Jour 2

Mettre en place une stratégie pour communiquer efficacement et avec aisance

Analyser et gérer ses émotions

Mobiliser son énergie

Trouver les ressources adaptées à chaque situation

Ne pas se laisser déstabiliser

L'assertivité

Apprendre à anticiper les situations de blocage

Apprendre à anticiper les conflits

Contacts :

Béatrice Palis : T. 06.95.10.33.17 - C. administration@competences-pour-tous.fr

Ou cliquez sur le lien ci-dessous (en même temps que sur la touche "Ctrl" de votre ordinateur) :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe6lr22TGLgD-kLcDEnhdFgElSfRGn6Z3AoPbWZ7-3yD-cchQ/viewform?usp=sf_link