



Communiquer en situation professionnelle

(V3 - le 05/05/2023)

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 : 6 jours, soit 42 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 : 350€/jour pour le groupe.

Pour les entreprises, le financement par l'OPCO est possible (Centre de formation référencé QUALIOP1)

Délai d'accès

Délai d'accessibilité 15 jours

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

Jour 3

Communiquer de manière dynamique avec la démarche Ennéagramme

* Qu'est-ce que l'Ennéagramme de la personnalité ?

* Histoire et évolution : les applications récentes

* Les 3 centres de perception : mental, émotion, instinct

* Le schéma de l'Ennéagramme

* Les 9 profils : particularités, centres d'intérêts, comportements et visions du monde

* Signification des ailes et des directions

Découvrir mon profil et comprendre son fonctionnement

* Identification de mon profil de personnalité avec ses caractéristiques, ses mécanismes et ses motivations

* Repérage de mes points de contact et de mes ailes

* Les mécanismes de l'évolution et l'involution dans l'Ennéagramme

* Comment trouver mon sous-type ?

* Première démarche pour avancer : l'auto observation

- * Possibilités de développement de chaque type

Jour 4

Approfondissement de l'Ennéagramme

* Les métaprogrammes de la PNL : identification et applications dans l'Ennéagramme

* Repérer la base de personnalité des membres de sa famille, de ses collègues et collaborateurs

* Verbatim par type

* Se synchroniser avec les autres personnalités

* Les positions de perceptions : P1, P2, P3, P4

Développement et perspectives en lien avec mes aspirations et ma personnalité

* Prévenir les conflits et lever les malentendus ; comment adapter ma communication

* Deuxième démarche pour avancer : repérer les attitudes, centres d'intérêts et motivations des autres

* Elaboration d'un Plan d'Action pour améliorer ma communication et progresser dans ma pratique

Jour 5

Prévenir et gérer les conflits

- La carte et le territoire
- Les présupposés de la PNL
- Les 3 écarts au méta-modèle
- Définition et types de conflits
- Aspects positifs et négatifs du conflit
- Stress lié à une agression verbale
- Le triangle dramatique
- Les positions de perception
- Apprendre à anticiper les conflits

Jour 6 :

Structurer une intervention orale auprès d'un public

- Structurer l'écrit pour être à l'aise à l'oral
 - Se synchroniser à un groupe
 - Les registres sensoriels
 - Adapter sa présentation à l'auditoire
 - Adopter le bon registre de langage
 - Définir ses objectifs de communication et s'y tenir
 - Développer une communication accessible à tous
-
- Bibliographie

Contacts :

Béatrice Palis : T. 06.95.10.33.17 - C. palis.beatrice@gmail.com

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-kLcDEnhdFgEISfRGn6Z3A0PbWZ7-3yD-ccHQ/viewform?usp=sf_link