

MIEUX COMMUNIQUER AU TRAVAIL

MIEUX COMMUNIQUER AU TRAVAIL

Ref. SA451

Durée:

2 jours (14 h.)

Les participants et leur prérequis :

Tout public et aucun pré-requis

Notre intervenant:

Consultante formatrice spécialisée en développement personnel et techniques de communication professionnelle.

L'organisation :

Lieu: A déterminer Occitanie

Dates: A déterminer

Horaires: 08h30 17h00

Coût par participant:

710 € HT (852 € TTC)

Renseignements et inscriptions :

Sabine ACCO

LES OBJECTIFS:

- S'adapter à l'interlocuteur par une écoute active et empathique
- Communiquer de façon assertive et faire face positivement à des comportements passifs, critiques et agressifs.

NOTRE CHOIX PEDAGOGIQUE ET LES MODALITES D'EVALUATION:

Des ateliers variés : tests, travail collaboratif, partages d'expériences, exercices.

Des liens vers des ressources supplémentaires : fiches techniques et fiches outils Mémo.

Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation

LE CONTENU DE LA FORMATION:

Mieux communiquer

- Les difficultés inhérentes à la communication et les paramètres à prendre en compte.
- L'importance du langage non verbal.
- Une grille de compréhension des relations interpersonnelles : le PAE de l'analyse transactionnelle.
- Examiner ses propres comportements et leur incidence sur autrui.

Les principes de l'assertivité

S'exprimer en milieu professionnel

- Identifier les critères de ses interlocuteurs.
- Se mettre en empathie avec tout interlocuteur : collègue, hiérarchie....
- Se confronter aux différentes situations de communications Professionnelles.
- Recevoir l'information et la transmettre avec objectivité.
- Savoir formuler une demande.
- · Savoir poser des limites.
- Refuser, exprimer un désaccord.
- Faire face à un comportement agressif.
- Prendre la parole en réunion.

S'affirmer en toutes circonstances, dans le respect et la considération d'autrui

Sabine ACCO FORMATION - Rue Fritz Lauer, ZA LANNOLIER - 11000 CARCASSONNE Tel 04 68 25 00 84 - mail : sabine@accoformation.com

 Affronter la critique et critiquer positivement. Oser affirmer et défendre son point de vue. Savoir accéder à ses états de ressource : confiance de soi, réussite. Obtenir un impact positif. Se donner des objectifs d'actions réalisables.
Elaboration d'un plan d'action personnel, définissant
les axes de progrès.