S'AFFIRMER ET COMMUNIQUER DE MANIERE EFFICACE

S'AFFIRMER ET COMMUNIQUER DE MANIERE EFFICACE

Ref. SA26

Durée :

3 jours (21 h.)

Les participants et leur pré-requis :

Toute personne souhaitant s'affirmer dans ses relations professionnelles et communiquer avec autorité et impact.

Le caractère de ce stage suppose un engagement personnel des participants pour une meilleure efficacité.

Notre intervenant :

Formatrice en techniques de communication et développement personnel.

L'organisation :

Lieu : A déterminer Occitanie

Dates : à déterminer

Horaires : 08h30 17h00

Coût par participant :

990 € HT
(1188 € TTC)

Renseignements et inscriptions :

Sabine ACCO

LES OBJECTIFS :

- Connaître les mécanismes essentiels de la communication pour développer son aptitude à communiquer avec les autres.
- Renforcer sa capacité à s'affirmer dans ses relations professionnelles.

NOTRE CHOIX PEDAGOGIQUE ET LES MODALITES D'EVALUATION:

Repose sur une alternance d'apports théoriques, de grilles d'auto-diagnostic et d'entraînements pratiques.
Les outils sont empruntés à la Programmation Neuro Linguistique, à l'Analyse Transactionnelle et aux techniques de l'Assertivité.
Un support de cours sera remis à chaque participant.

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**

- 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.