



MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

OBJECTIFS	PERSONNES CONCERNEES
<p>Au terme de la formation les collaborateurs seront capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser les règles de base de la communication. • Comprendre la nature des tensions et des conflits. • Comprendre le fonctionnement des personnes et notamment des personnalités difficiles. • Identifier et donc gérer son état émotionnel face à son interlocuteur • Choisir ses propres axes de développement • Améliorer ses relations professionnelles 	<p>Salariés, chefs d'entreprise et toute personne désireuse de mieux évoluer dans son univers professionnel.</p> <p>Pré requis Aucun</p>
PROGRAMME	PEDAGOGIE
<p> MATIN</p> <p>ETAPE 1 : Encadrement et diagnostic</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identification des objectifs attendus • Les valeurs (drivers), les qualités fondamentales • Repérer passivité, agressivité et manipulation • Mise en situation et exercices : le quadrant Ofman <p>ETAPE 2 : Gérer les tensions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître et répondre aux différents comportements déstabilisants : le triangle de Karpman • Analyser sa capacité à communiquer vis-à-vis des autres afin d'améliorer ses échanges interpersonnels. • La maturité émotionnelle : émotions et conduites <p> APRES MIDI</p> <p>ETAPE 3 : Les bases de la communication</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mettre en œuvre une écoute active. • Questionner pour comprendre et formuler les bonnes questions. • Développer des attitudes de négociation pour adopter un comportement gagnant-gagnant <p>ETAPE 4 : Techniques de communication</p> <ul style="list-style-type: none"> • L’Affirmation de soi et l’assertivité • La méthode DESC : un bon outil pour trouver des solutions positives. 	<p>Les Moyens</p> <p>Des apports techniques pour une meilleure compréhension des enjeux de la fonction</p> <p>Des travaux individuels seront demandés pour une adaptation des contenus de la formation aux réalités des participants</p> <p>Exercices pour identifier le système émotionnel</p> <p>Des mises en situation, entraînements permettront de concrétiser l'utilisation de nouveaux comportements.</p> <p>Remise en fin de stage d'une fiche méthodologique couvrant l'ensemble du processus.</p> <p>LIEU DE FORMATION Intra / Inter-entreprise</p> <p>DUREE 1 jour (7 heures) ou 2 jours (14 heures)</p> <p>TARIF 800€ HT/jour</p>

