

DEVELOPPER UNE COMMUNICATION PROFESSIONNELLE



2 jours

4 min.
10 max.

Intra (groupe de 10 personnes max.) :
- locaux clients : 980€ HT / jour
- locaux ARAMIS : 1 100€ HT / jour



Nous contacter

Objectifs & compétences visées

- Mieux se connaître dans la relation à l'autre
- Savoir se situer afin de développer son implication vis-à-vis des autres
- Cerner son potentiel, sa façon d'agir et d'être avec les autres
- Dépasser ses propres comportements sources d'inefficacité
- Comprendre l'autre, s'accepter dans nos différences et nos qualités
- Renforcer ses compétences en communiquant
- Accroître sa confiance en soi et savoir s'affirmer
- Développer des relations authentiques et sincères

Pour qui ?

Tout public.

Prérequis & modalités d'accès

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Méthodes pédagogiques

- Autodiagnostic de chaque participant sur son profil de communicant.
- Alternance d'apports méthodologiques et de mises en pratique, sous forme d'études de cas et d'exercices (individuels ou en groupe)
- Nos formateurs sont des professionnels et/ou des experts dans leur domaine : ils utilisent des méthodes et outils appropriés aux formations professionnelles continues, et adaptent leur pédagogie au public accueilli. Pour ce faire, ils utilisent le vécu des participants et les échanges sur leurs expériences.
- Synthèse à la fin de chaque journée avec expression des participants.

Conditions d'accueil

- Toutes nos salles sont ergonomiques et adaptées à l'accueil du public
- Elles sont également accessibles aux personnes en situation de handicap. Dans ce cas, nous contacter
- Collation et café offerts

Contenu de la formation

I. Mieux se connaître pour mieux se maîtriser et s'adapter aux situations professionnelles

- Autodiagnostic
- Les composantes émotionnelles de mon comportement
- Identifier ses domaines de susceptibilité, ses qualités, ses défauts
- Identifier ses valeurs et besoins dans le travail

II. Développer sa confiance en soi

- Notion de confiance en soi
- Transformer les difficultés en positif, neutraliser les pensées négatives
- Apprendre à nourrir l'estime de soi
- Reconnaître son importance et son unicité
- Vivre en accord avec ses motivations et ses valeurs
- Agir en réalisant ses buts et son projet de vie

III. Développer son assertivité

- Notion d'assertivité
- Se libérer de ses émotions pour se concentrer sur le résultat
- Inventaire de son aptitude à s'affirmer
- Savoir dire non sans rejeter la personne
- Oser prendre des décisions et des initiatives ; savoir les transmettre

IV. Comprendre l'attitude des autres pour s'ajuster au mieux

- Etablir une synchronisation
- Notion d'analyse transactionnelle
- Notion de cadre de référence
- Adapter ses objectifs au cadre de référence de ses interlocuteurs et de leurs attentes, explicites et implicites

V. Optimiser la communication dans les relations

- Notions de perception, de messages, de filtres
- Le *feedback* (calibration synchronisation, langage verbal et non-verbal)
- L'écoute active
- Les différents styles de communication, identifier son propre style

VI. Développer des relations authentiques et sincères

- Transformer les critiques en informations utiles
- Comprendre et désamorcer les mécanismes qui créent des malentendus
- Acquérir des outils de clarification, de transparence
- Savoir gérer l'influence qui cherche à déstabiliser
- Ne pas céder aux provocations
- Savoir et oser demander

Les + de la formation !

- La formation allie **théorie et pratique** pour des mises en situation et des échanges constructifs entre stagiaires et formateur.
- Le stagiaire repart de la formation avec un **livret de formation**, véritable guide opérationnel, qui reprend les points clés du stage.
- Entraînement** à partir des situations professionnelles.
- Une **hotline** disponible durant 1 mois à l'issue de la formation, afin que nos formateurs puissent répondre aux questions des participants !

Date de mise à jour : Juin 2021

A l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation.

Modalités d'évaluation

- En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par les participants, et repris en fin de formation pour évaluation.
- Evaluation des acquis** : Selon le contenu de la formation suivie : quizz, exercices pratiques, mise en situation et jeux de rôle....soit sur papier, soit par voie numérique.
- Evaluation de la satisfaction** : A chaud à l'issue du stage peut se faire soit sur papier, soit par voie numérique.