S'AFFIRMER DANS SES RELATIONS PROFESSIONNELLES

PARTICIPANT(S) :
Tout Public

ORGANISATION :
Durée : 7h soit 5h en distanciel
+ 2h de travaux intersession
Lieux : Classe virtuelle

PRE-REQUIS :
Maîtrise de la langue française.

INTERVENANT(S) :
Formateur expert en communication et management.

VALIDATION DE LA FORMATION :
L'intervenant mesurera, tout au long de la formation, l'acquisition des connaissances des participants à travers la mise en place de situation in situ.

Délivrance d'une attestation de formation conforme à la législation en vigueur.

Un support de cours sera remis à chaque participant.

CAMPUS DU LAC
N° SIRET 410 581 102 00010
Code APE-NAF 8542Z
N° Existence 7233 042 4333

Site de Bordeaux
10 rue René Cassin – CS 31996 –
33071 Bordeaux Cedex
Tél. 05 56 79 52 00
campus@formation-lac.com
Site de Libourne
7 Bis rue Max Linder 33504 Libourne
Cedex tél : 05 57 25 40 40
campus@formation-lac.com

OBJECTIFS
Nature de l'action : Acquisition de compétences
- Favoriser les principes d'une meilleure communication interpersonnelle.
- Parvenir à mieux s'affirmer dans les relations et de mieux appréhender les enjeux à venir.
- Gagner en qualité relationnelle et d'en mieux comprendre les critères et conditions.

MÉTHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES
Dynamique pédagogique qui favorise l'engagement de chacun dans une vraie réflexion. L'interactivité sera soutenue par l'alternance d'apports théoriques, d'analyse de pratiques et de partages collectifs des expériences.

CONTENU DU PROGRAMME
MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX S'ADAPTER A SON ENVIRONNEMENT.
- Les apports sur la communication en général et sur les distorsions les plus fréquentes.
- Quelles précautions prendre pour ne pas provoquer des difficultés avec l'interlocuteur.
- Les études des champs personnels et des champs relationnels.
- Le travail sur ses propres attitudes pour modifier les attitudes de l'interlocuteur.
- Le fonctionnement et dissonance des messages.
- Le verbal et le non verbal.

MIEUX SE POSITIONNER DANS SON ENVIRONNEMENT (TRR)
- Le tableau des responsabilités permettant de se positionner précisément dans son entreprise et par rapport à ses responsabilités.

COMMUNIQUER DE MANIERE POSITIVE.
- Les outils de communication interpersonnelle à notre disposition.
- Les transactions Les attitudes d'une bonne communication.
- Eviter les mécanismes qui se développent en réaction.
- La communication non violente et l'affirmation de soi.
- Les outils de l'écoute active.
- Le système de questionnement.
- Mieux se connaître pour mieux communiquer.

MAITRISER SES EMOTIONS DANS L'ACTION.
- Les mécanismes biologiques des émotions.
- Les différents types d'émotions.
- L'évaluation de son niveau d'expression des émotions.
- Passer du refoulement des émotions à leur gestion.
- Mieux gérer les émotions de l'autre.