AMÉLIORER SA COMMUNICATION AFIN D'OPTIMISER LA QUALITÉ DES RELATIONS, LE BIEN-ÊTRE ET LA PERFORMANCE

DURÉE
7 heures / 1 jour

INTERVENANT
Formatrice experte en développement des compétences psychosociales

NOMBRE DE STAGIAIRES
Maximum 12

PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis nécessaire

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Reconnaitre les éléments aliénants la relation pour en sortir
- Identifier les émotions difficiles et reconnaitre le besoin caché
- Appréhender et intégrer les leviers de communication assertive

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Présentation théorique et mises en situation

Observation et analyse de situations de conflits

Réflexions collectives et introspectives

Jeux de rôles

Accès à un espace privé pour retrouver les documents de la formation

ÉVALUATION & VALIDATION

SARL H2 Formation
105 RUE DES MOURETTES, 26000 VALENCE
www.h2formation.fr

contact@h2formation.fr
Tel : 04 86 84 21 13

Enregistrée sous le numéro **84260374026**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Evaluation formative tout au long de la formation (Exercices et cas pratiques)

Evaluation des acquis en fin de formation

Attestation des acquis de la formation

SARL H2 Formation
105 RUE DES MOURETTES, 26000 VALENCE
www.h2formation.fr

contact@h2formation.fr
Tel : 04 86 84 21 13

Enregistrée sous le numéro **84260374026**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

CONTENU DE LA FORMATION

ÉLÉMENTS DE CLARIFICATION :

- Définir la relation
- Les différents types de communication
- Les freins à la relation

RÉCEPTIONNER UN MESSAGE :

- Écouter et entendre : faire la différence
- Émotions et responsabilité
- Reconnaitre et analyser une émotion difficile
- Comprendre le besoin caché derrière l'émotion difficile
- Désamorcer la bombe à retardement pour agir au lieu de réagir
- Observer nos interprétations et clarifier par le questionnement

ÉLABORER UN MESSAGE :

- Appréhender et intégrer une méthode de communication constructive :
- Vérifier sa posture et son intention : installer un état interne favorable
- Restituer le contexte d'une situation de manière objective
- Diversifier et affiner son vocabulaire des ressentis pour gagner en clarté
- Exprimer clairement besoin
- Faire une demande assertive qui ait du sens