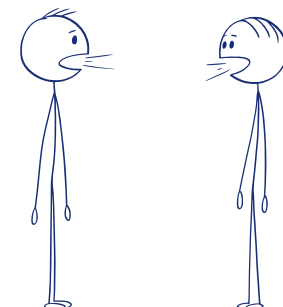


" Mieux communiquer "



Objectifs Pédagogiques

- Prendre conscience de notre façon habituelle de communiquer parfois maladroite et « violente ».
- Acquérir des outils simples et concrets pour faire évoluer :
 - Notre ressenti dans nos relations ;
 - Notre façon de communiquer dans ces relations.
- Découvrir notre fonctionnement personnel qui conditionne notre façon de communiquer et de gérer les tensions relationnelles.



Pour qui ?

Toute personne désireuse d'améliorer sa relation à soi et aux autres.

Pré-requis : aucun.

Programme de la formation



Avant

Questionnaire de recueil personnalisé des besoins.

Questionnaire d'auto-diagnostic.

Pendant – En groupe

- Analyser le système relationnel dans lequel on fonctionne habituellement : découverte du système SAPPE (SALOME J.).
- Identifier son style de communication.
 - Découvrir les règles et les principaux outils de la communication non violente et la communication relationnelle :
 - L'écharpe relationnelle ;
 - La visualisation externe ;
 - La poubelle relationnelle.
- Développer son écoute active.
- Garder sa posture professionnelle.
- Développer son positionnement en utilisant le JE et les quatre dynamiques relationnelles (demander, refuser, recevoir et donner).
- Mieux gérer son stress en situation de conflit.

Après

Un suivi personnalisé sur demande des stagiaires pendant 3 mois.



Méthode & moyens pédagogiques

- Apports théoriques : Méthode ESPERE de J. SALOME et CNV de M. ROSENBERG.
- Exercices pratiques.
- Mises en situation à partir du vécu des stagiaires.

Durée & modalités

- 1 jour.
- En présentiel.

Évaluation

Évaluation des compétences acquises via un questionnaire d'évaluation post-formation.

Les points forts

Des mises en situations concrètes à partir du vécu des stagiaires.

Suivi individualisé grâce au service d'accompagnement post-formation.

Une formatrice passionnée par les relations humaines et le développement de l'Homme qui vous offre une palette d'outils : Méthode ESPERE, CNV, PNL, AT, Ennéagramme pour répondre au mieux à votre besoin.

Centre de formation Handi-Bienveillant

- Accessibilité aux personnes à mobilité réduite.
- Analyse personnalisée en amont de la formation pour adapter si besoin les supports et modalités pédagogiques en lien avec nos partenaires.

La formatrice



Sylvie GABOREAU 06 74 81 55 09
sylvie.gaboreau@andare-conseil.fr

