

DUREE : 28H

POUR QUI ?

TOUT PUBLIC

MODALITE DE LA FORMATION :

☒ En présentiel☐ En distanciel

MODALITES D'EVALUATION :

Autoévaluation, questionnaire
Tour de table
Feed-back
Questionnement

PRIX DE LA FORMATION :

1800 €

ACCESSIBILITE AUX PSH :

Pour les personnes porteuses
de handicap, n'hésitez à nous
contacter pour échanger
ensemble

LIEU DE LA FORMATION :

A définir avec le client

CONTACT :

tatiana.lecuret@capmve.fr
as.capmve@gmail.com
06.44.09.26.59

Intitulé : optimiser ses compétences relationnelles dans le cadre de son activité professionnelle

Intervenant : LECURET TATIANA

PREREQUIS

AUCUN

OBJECTIFS GENERAUX

Acquérir des bases de la Communication bienveillante
Prendre conscience de l'origine de ses difficultés
relationnelles, ses points sensibles
Mettre en place des stratégies permettant de s'épanouir
dans ses relations au travail

MODALITES PEDAGOGIQUES

Alternance d'exposés théoriques et d'exercices pratiques et
mises en situation
Travail sur paperboard, échanges verbaux

PROGRAMME

1/ Connaître les mécanismes de communication
- Les perceptions et ses conséquences sur la communication- Les freins et les atouts de la communication 2/ Prendre conscience de l'origine de ses difficultés relationnelles - Echarpe relationnelle de Jacques Salomé /Je-message- Embrayeurs émotionnels : identifier ses points sensibles, gestion des émotions.
3/ Les concepts de base de la Communication non violente (CNV) :- Le langage des émotions- Mieux se comprendre et mieux comprendre l'autre à travers les besoins
- Langage Chacal et Girafe- Pratiquer Ecoute active, l'accueil des sentiments de l'autre- Apprendre à exprimer ses sentiments et faire une demande claire selon CNV
- Apprendre à dire NON. Assertivité.5/ Travailler sur les clichés de communication. - Postulats d'Ellis
- FOS : distinguer les faits des opinions et des sentiments pour éviter les conflits 6/ Comprendre et apaiser les conflits - différents types de conflits et de stratégies pour les gérer- Grille de Thomas
Fenêtre d'acceptation de Gordon « A qui est le problème ? »- Stratégie de sortie de conflits 7/ La psychologie positive au service de l'humain
8/ Mise en place des stratégies permettant une relation bienveillante, apaisante, sans conflit : plan d'action personnalisé

Formation sur mesure à la demande du client

La formation est dispensée toute l'année, contactez-moi
pour envisager la période la plus propice pour vous et vos
équipes