Optimisez votre capacité à collaborer

2 jour(s) - 14,00 heure(s)

Programme de formation

Public visé

Toute personne souhaitant développer ses facultés à communiquer efficacement en situation professionnelle

Pré-requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- Améliorer et enrichir sa perception de soi et des autres, améliorer l'harmonie dans son groupe de travail
- Récupérer sa sérénité et sa disponibilité après une manifestation d'incivilité
- Oser « ouvrir les circuits de communication adaptés » pour favoriser son épanouissement personnel et professionnel

Description / Contenu

Identifier ses propres comportements

- Identifier ses comportements verbaux et non verbaux
- Déterminer sa propre perception et celle qu'en ont les autres
- Déterminer son style de communication
- Mobiliser et dynamiser ses ressources et son énergie
- Gérer son potentiel émotionnel et son stress
- Adapter sa communication en fonction du niveau de maturité de ses interlocuteurs, des contextes et des situations
- Repérer les caractéristiques relationnelles d'une situation, les inscrire dans une logique constructive
- Comment vivre ensemble les succès et les échecs ?

Mieux connaître ses ressources personnelles

- Améliorer la qualité et l'efficacité de ses relations personnelles et professionnelles
- Accueillir et gérer l'émotion, comprendre le besoin qu'elle signale
- Construire et cultiver des relations saines et efficaces
- Acquérir un état de sécurité intérieure et un comportement harmonieux
- Appliquer l'intelligence émotionnelle dans ses relations
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel
- Optimiser ses relations au travail

Les fondements de l'assertivité

- Dire Non
- Se prémunir de la manipulation
- Compréhension des différents types de manipulation
- Parades à la manipulation
- Sortir des comportements passifs : fuite, passivité, dévouement forcé

Les techniques

- Développer l'empathie et l'écoute active
- Acquérir une communication plus efficace et plus assurée
- S'approprier une posture corporelle plus solide
- Reprendre les situations mal gérées, dissiper les tensions
- Prendre conscience des mots à bannir et maîtriser les mots forts et percutants

Savoir travailler ensemble

- Faire preuve de civisme et de civilité, les attitudes en public
- Acquérir les techniques de communication appropriées
- Développer sa capacité d'écoute et de compréhension de l'autre
- Ouvrir son esprit et accepter sans jugement les différences de perception

Apprendre à gérer les critiques

- Identifier et distinguer tempérament, comportement, humeur et caractère
- Prévenir l'escalade et anticiper sur les situations pouvant dégénérer
- Intervenir face à une situation de conduite d'incivilité
- Stabilisation de la situation, écoute active, techniques d'évitement
- Rétablir le lien de personne à personne
- Reformuler ce qui pose problème pour « faire descendre la pression »
- Sortie de crise : la prise en compte de l'impact psychologique

Modalités pédagogiques

Formation animée en présentiel ou classe virtuelle
Action par groupe de 1 à 8 personnes maximum
Horaires : 09h00-12h30 / 13h30-17h00

Moyens et supports pédagogiques

Alternance entre théorie et pratique

Modalités d'évaluation et de suivi

Qu'il s'agisse de classe virtuelle ou présentielle, des évaluations jalonneront la formation : tests réguliers des connaissances, cas pratiques, ou validation par une certification à l'issue de l'action par les stagiaires, au regard des objectifs visés

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Afin de nous permettre d'organiser le déroulement de la formation dans les meilleures conditions possibles, contactez-nous.
Un entretien avec notre référent handicap pourra être programmé afin d'identifier les besoins et aménagement nécessaires.

Délai d'accès

• Pour les formations intra : Les modalités et délais d'accès sont à valider lors d'un entretien téléphonique préalable et selon disponibilités respectives.

• Pour les formations inter : Selon notre calendrier d'inter-entreprises