DEVELOPPER SES COMPÉTENCES POUR UNE MEILLEURE COMMUNICATION DANS LE MILIEU PROFESSIONNEL

Formation animée par Charlotte Goislot, formatrice en communication créative
(inspirée de la communication non violente)

« A Chaque instant, nous pouvons choisir de construire nos relations, notre environnement et le monde qui nous entoure. »

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, vous serez capable de :
-Identifier les obstacles à la communication et observer ses propres mécanismes
-Acquérir des outils pour développer une expression et une écoute authentique au service de la relation
-Anticiper prévenir et savoir aborder les conflits et des situations désagréables

PUBLIC Toute personne souhaitant acquérir des méthodes applicables dans son quotidien personnel et professionnel pour une meilleure autonomie dans la gestion de ses relations
Groupe de 6 à 12 personnes.

DURÉE 3 jours non consécutif avec une pratique d'intersession : 21h

PROGRAMME

1-EXPRESSION AUTHENTIQUE
- Relever les sources de difficultés relationnelles
- Différencier les faits des interprétations
- Connaître la palette des émotions et des besoins
- Découvrir le processus OSBD
- Poser l'intention pour activer l'ouverture

2-ECOUTE DE L'AUTRE
- Relever les obstacles à l'écoute
- Traduire les jugements en besoins
- Etablir un lien en formulant une demande
- Connaître les 3 R
- Repérer les différenciations clés

3-ECOUTE DE SOI
- Clarifier ce qui se passe en moi
- Reconnaître nos besoins en situation de tension
- Savoir se relier à mes sensations corporelles
- Conscience de mes besoins pour se ressourcer et recharger son énergie
- 4 manières de répondre à un message

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES
-Pédagogie participative et active
-Exemples concrets et partage d'expériences
-Des travaux en sous-groupe
-Des techniques de relaxation adaptées au milieu professionnel
-Forum ouvert
-Photo langage
-Carte mentale
-Test

INVESTISSEMENT 290€/ personne pour les particuliers – Chaque projet pour les professionnels fait l'objet d'un devis personnalisé