

COMMUNICATION

Pratiquer au quotidien, les principes d'une communication constructive avec efficacité

Niveau 2 – Perfectionnement

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite perfectionner une communication bienveillante et constructive dans le cadre professionnel, afin de progresser, au quotidien, dans ses interactions avec les équipes, les clients et les partenaires.

Dans une approche neutre et objective, ce parcours pédagogique est organisé par alternance d'apports théoriques, d'échanges de pratique et d'exercices individualisés à vos problématiques. Employer les outils qui vous correspondent le mieux, en comprendre les bénéfices et si nécessaire remettre en question vos pratiques.

COMPETENCE DEVELOPEE A L'ISSU DE LA FORMATION : pratiquer quotidiennement une communication constructive fondée sur la coopération, dans le respect de soi et des autres.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Analyser ses pratiques de communiquant
- Questionner les freins à une communication professionnelle efficace
- Discriminer factuellement les situations de communication critiques
- Conscientiser ses émotions afin d'assumer l'expression de ses besoins
- Optimiser ses prises de recul

PRE-REQUIS : Avoir suivi le premier niveau : Développer une communication constructive

EVALUATION :

- Des prérequis
- Quizz amont
- Des attentes des participants
- De satisfaction
- OPE (Objectifs Personnels d'Evolution)
- Validation des acquis / Quizz aval
- Attestation de formation

METHODES PEDAGOGIQUES : FACILITA®, Alternance des méthodes actives (expérimentation, jeux cadres, confrontation des avis, simulation, enquête, autodiagnostic), interrogatives (feedback, faire découvrir) et d'apports théoriques.

COMMUNICATION

SUPPORTS :

- Livret pédagogique
- Livret de formation numérique ou imprimé
- Construction des Objectifs Personnels d'Evolution

MODALITES : Inter ou intra (8 personnes maximum) en salle de formation (Entreprise)

ACCESSIBILITE : Cette formation prend en compte les individualités dans leur ensemble avec leurs spécificités, y compris les situations de handicaps.

MODALITES D'ACCES : Validation des inscriptions par notre service administratif 48h avant le démarrage de la formation. En cas de financements spécifiques (entreprise, CPF...) prévoir un mois de délais avant le démarrage de l'action. Nos services sont à votre disposition pour plus de renseignements.

FINANCEMENT : Financement individuel - Entreprise : sur devis pour des actions internes à l'entreprise (INTRA) - OPCO

TARIFS : Individuel 1 100€ / personne - Sur devis pour prestation INTRA

PROGRAMME DE LA FORMATION :

1. Analyser ses pratiques de communiquant

- ✓ Rappels du Niveau 1
- ✓ Inventaire des situations de communication difficiles rencontrées
- ✓ Auto-diagnostic
- ✓ Propositions de remédiation

2. Questionner les freins à une communication professionnelle

- ✓ Nos réactions émotionnelles
- ✓ Les filtres inconscients
- ✓ Les biais cognitifs (généralisation, distorsion, confirmation...)
- ✓ Les attitudes de Thomas Gordon
- ✓ Bruits externes et parasites internes

3. Discriminer factuellement les situations de communication critiques

- ✓ Analyse Transactionnelle : les états du Moi
- ✓ Intention consciente
- ✓ Observation et évaluation (perfectionnement)
- ✓ L'attention portée à l'effet de synchronisation et des neurones miroirs (perfectionnement)
- ✓ L'OSBD, DESC et DIEF en pratique

4. Optimiser ses prises de recul

- ✓ Gestion du stress
- ✓ Les méthodes de relaxation efficaces (méditation, visualisation, respiration)

COMMUNICATION

5. Utiliser consciemment la **BOITE A FACILITER**

- ✓ Synchronisation et neurones miroirs
- ✓ Authenticité - assertivité
- ✓ OSBD
- ✓ DESC
- ✓ DIEF
- ✓ Ateliers d'analyse de pratiques
- ✓ L'analyse Transactionnelle
- ✓ Les *stroke*
- ✓ Alignement
- ✓ Gestion du stress
- ✓ Emotions et sentiments racines