
Programme de Formation

Adapter sa communication dans ses relations professionnelles

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique



Public visé

- Toute personne désirant développer des relations professionnelles efficaces, à l'interne comme à l'externe de l'organisation.



Objectifs pédagogiques

- Transmettre une énergie positive
- S'affirmer en communiquant simplement
- Identifier ce qui nous empêche de bien communiquer.
- Adopter les bons comportements dans chacune de ces situations.



Description

Introduction

- Présentation de la formation
- Tour de table afin de bien cibler les attentes

L'art de la communication selon l'Analyse Transactionnelle

- Les états du Moi pour une meilleure compréhension des forces et fragilités de sa communication

Les transactions pour comprendre les mécanismes de la communication

- Les 3 transactions utilisées au quotidien et leurs impacts
- Gérer les situations de communication conflictuelles

Mieux communiquer grâce à l'intelligence émotionnelle

- Gérer ses émotions avant qu'elles ne vous gèrent
- La demande de changement de comportement

Mises en situations, jeux de rôles

- Jeu de rôle avec utilisation de la vidéo
- Un débriefing précis et concret par le consultant

Elaborer un projet personnel de progression

- Rédaction d'un plan d'amélioration individuel en fonction des problématiques identifiées pendant la formation.

Bilan et synthèse de la journée de formation





Prérequis

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis spécifique.



Modalités pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques à partir d'une pédagogie participative
- Supports de cours remis à chaque participant
- Bilan à chaud.



Moyens et supports pédagogiques

- Support de cours remis ou envoyé à chaque participant.



Modalités d'évaluation et de suivi

- La validation des acquis sera réalisée à travers un quiz et/ou une certification
- Une évaluation qualitative de la formation sera complétée par le stagiaire.