Programme de Formation

Formation Fluidifier sa communication

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique

Public visé

- Toute personne souhaitant structurer sa communication.

Objectifs pédagogiques

- Mieux comprendre sa communication face aux situations difficiles
- Structurer sa communication pour être mieux entendu
- Gérer le conflit rationnellement.

Description

Introduction

- Présentation de la formation Fluidifier sa communication, des participants et de leurs attentes spécifiques.

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.