Programme de Formation

Utiliser la communication bienveillante

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

- Toute personne souhaitant communiquer de manière bienveillante.

Objectifs pédagogiques

- Canaliser et développer son énergie positive.
- S'affirmer simplement
- Comprendre l'impact de ses actes et paroles
- Mieux comprendre sa communication face aux situations difficiles
- Gérer le conflit rationnellement.

Description

Introduction

o Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

Affirmer son leadership de communicant

o Présentation des différents comportements que j'adopte en situation de crise

o Eviter les comportements de fuite, attaque, manipulation : réflexion collective pour éviter ce genre de comportement

o Préférer s'affirmer simplement même en face d'interlocuteurs ou de situations hostiles.

Exercer et développer une autorité positive en affirmant sa confiance en soi

o Mettre en évidence ses attitudes de base d'après les travaux sur les positions de vie d'Éric Berne (Analyse transactionnelle)

o Mettre en place une relation « gagnant-gagnant » avec ses collaborateurs.

Faire le choix d'un leadership positif, pédagogue et fédérateur

o Présentation des différents comportements que j'adopte en situation de communication délicate

o Optimiser sa communication au quotidien et développer ses qualités pédagogiques

o Sortir des relations toxiques et pesantes et préférer des échanges constructifs et professionnels.

Atelier : Répondre concrètement aux principales situations du quotidien

o A partir de 10 situations extrêmement concrètes, chaque stagiaire réagit et compare ses pratiques au regard des autres

o Apports et conseils permanents du consultant.

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

Atelier en sous-groupes sur la gestion de conflits

Mieux communiquer grâce à l'intelligence émotionnelle

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

Elaborer un projet personnel de progression

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

Bilan, évaluation et synthèse de la formation.

Prérequis

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis spécifique.

Modalités pédagogiques

- Questionnaire d'auto-positionnement
- Apports théoriques et pratiques à partir d'une pédagogie participative
- Ateliers en sous groupes
- Jeux de rôles et mises en situation concrètes
- Supports de cours remis à chaque participant
- Bilan à chaud.

Moyens et supports pédagogiques

- Support de cours envoyé ou remis 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