CADRES EN MISSION Formation

Programme de la formation

OPTIMISER SA COMMUNICATION AUTRAVAIL

En groupe sur site

13 heures sur 2 jour(s)

Salarié en poste · De 6 à 13 participants

À partir de 2 010 € Net de taxe par participant

Profil des participants

Tout type de public

Prérequis

Etre en situation de communication et être volontaire pour participer à la formation

Objectifs

- Développer des relations constructives au travail
- Acquérir les clés d'une Communication Non Violente
- Adapter son comportement aux situations professionnelles

Aptitudes et compétences visées / attestées

Développer ses compétences relationnelles

Trouver les mots justes pour s'exprimer dans le respect de chacun

Renforcer une capacité d'écoute multiple

Contenu

LE CONTENU

Identifier les systèmes de communication dans le contexte professionnel

Poser un cadre de confidentialité et de bienveillance

Quelles sont les situations de communication de chacun ? Relations au sein de l'équipe, relations avec les agents des autres services, relations hiérarchiques, relations avec le public…

Visualiser les principes clés d'une communication relationnelle

La communication non verbale, les attitudes qui parlent

Repérer quelques pièges et dysfonctionnements possibles

Analyser les situations de communication des participants

CADRES EN MISSION Formation

Acquérir les outils d'une communication assertive et non violente

Découvrir les 4 principes clés d'une Communication Non Violente

Développer ses capacités d'écoute des autres et de soi

Connaître le langage des émotions

La communication verbale - Trouver les mots justes pour savoir dire les choses

Faire une demande claire

Savoir dire le positif

Savoir mettre des limites et refuser

Savoir faire une remarque constructive

En cas de conflit, oser se confronter dans le respect de chacun

Se préparer à passer à l'action, le contrat d'engagement sur 4 semaines

Journée 3

Retour sur expérience et analyse de pratiques

Retour sur les expériences et actions mises en oeuvre sur les 4 dernières semaines

Identifier les règles relationnelles pour faciliter le travail en équipe et développer la collaboration

Développer une approche de résolution de problème

Pédagogie et organisation

La pédagogie est active et participative, elle s'appuie sur :

- L'analyse des situations des participants
- Des échanges d'expériences en situation de travail
- Des apports théoriques et des exercices pratiques, ludiques
- Des visualisations, démonstrations ludiques pour voir et comprendre ce qui se vit dans les systèmes relationnels
- Des mises en situation de communication pour consolider de nouveaux comportements

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

Quiz de connaissance

Mode de validation

Attestation de fin de formation

Modalités et délai d'accès

CADRES EN MISSION Formation

- **Conditions d'accueil :** Envoi de la convocation avec programme, règlement intérieur applicable aux stagiaires et annexe « Conditions sanitaires COVID-19 ».

- **Délai d'accès :** 7 jours avant la date du début de formation

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : *(mise en place de compensation…)*

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Intervenant

Isabelle ROUGER

- Formatrice spécialisée en communication, relations humaines et management d'équipe
- Coach Professionnelle certifiée accompagne la transformation des managers et de leurs collaborateurs depuis plus 15 ans
- Formée à l'Ennéagramme, à la Communication Non Violente de Marshall Rosenberg, formée à la Méthode ESPERE de Jacques Salomé (pédagogie de la relation et outils d'accompagnement personnel et professionnel).
- Praticienne en Approche Narrative
- Praticienne en PNL – La PNL donne des outils de communication, de clarification d'objectifs, de gestion des ses émotions et états internes – de visualisation positive …
- Pratique du Hatha Yoga et la méditation depuis plus de 10 ans

Évaluations

12 inscriptions depuis le 24/11/2022

Taux d'acquisition des compétences : **98 %** (9 évaluations)

Satisfaction des apprenants : ★★★★☆ **4.7/5** (11 évaluations)