





Programme de la formation

OPTIMISER SA COMMUNICATION EN MILIEU PROFESSIONNEL

-  En groupe sur site
-  21 heures sur 3 jour(s)
-  Salarié en poste · De 8 à 14 participants
-  Sur devis

Profil des participants

Collaborateurs et managers

Prérequis

Etre en poste et travailler en équipe

Objectifs

- Comprendre les systèmes relationnels
- Développer une approche positive
- Acquérir les clés d'une Communication Non Violente
- Gagner en aisance relationnelle pour développer la cohésion avec l'équipe

Aptitudes et compétences visées / attestées

Développer sa capacité à s'exprimer de façon constructive

Savoir faire face aux réactions des autres

Renforcer sa capacité à travailler ensemble

Contenu

Jour 1 et 2

Identifier les systèmes de communication dans un contexte professionnel

Identifier les principes d'un système de communication relationnel

Connaître les différents moyens de communication et leurs impacts

Repérer les difficultés dans la communication et les systèmes anti relationnels

Clarifier les différents niveaux de relation : hiérarchique, fonctionnelle, interpersonnelle...

Analyser des situations de tension et de conflits au sein de l'équipe

Acquérir les outils d'une communication assertive et non violente

Développer la congruence pour s'affirmer

Utiliser la Communication Non Violente pour se positionner

Découvrir les 4 principes clés d'une Communication Non Violente

Développer une approche positive et constructive

Développer ses capacités d'écoute des autres et de soi

Oser s'affirmer et trouver les mots justes pour formuler : une demande, un refus, une remarque constructive ou bien encore une gratification

Oser se confronter et être dans le respect de chacun

Savoir être force de proposition

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 œuvre 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 concrète et participative, elle s'appuie sur :

- L'analyse des pratiques de chacun et des différents systèmes relationnels
- Des échanges d'expériences en situation de travail
- Des apports théoriques et des exercices pratiques
- 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

Pour passer à l'action : Le contrat d'engagement sur 4 semaines

- Un contrat d'engagement d'action sera défini avec chaque participant
- Le troisième jour, une mise en commun des entraînements est réalisée.

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

Questionnaire de connaissance

Mode de validation

Attestation de fin 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 Consultante spécialisée en communication & relations humaines et en management d'équipe
- Coach professionnelle certifiée
- Praticienne en PNL – La PNL donne des outils de communication, de clarification d'objectifs, de gestion de ses émotions et états internes – de visualisation positive ...
- Praticienne en Approche narrative certifiée
- Formée à l'Ennéagramme, à la Communication Non Violente de Rosenberg
- Formée à la Méthode ESPERE de Jacques Salomé (pédagogie de la relation et outils d'accompagnement personnel et professionnel), à l'Assertivité...

Évaluations

55 inscriptions depuis le 06/04/2023

Taux d'acquisition des compétences :  **100 %** (10 évaluations)

Satisfaction des apprenants :  **4.8/5** (10 évaluations)