

Programme de formation

Communiquer en confiance

Vous êtes amenés à communiquer avec les salariés de l'entreprise, vos collègues, votre hiérarchie, vos relations, vos proches. Il est indispensable de savoir écouter et exprimer ses idées tout en gardant la confiance de ses interlocuteurs.

La formation en communication vous permettra de mieux vous connaître, d'apprendre à écouter, de gérer votre stress pour mieux vous exprimer et vous affirmer, de dire ce que vous avez à dire sans blesser l'autre, de prévenir les conflits, de défendre votre projet ou vos idées.

Communiquer en confiance

Objectifs :

Se connaître pour adapter ses comportements et ainsi favoriser la communication
Gérer son stress, ôter ses blocages pour oser s'exprimer en toutes circonstances
Développer la confiance en soi et prévenir le conflit
Oser s'affirmer et communiquer ses idées

Public :

Tout public, tout professionnel, particulier

Compétences visées :

- Mieux se connaître
- Développer l'écoute et la connaissance de l'autre
- Gérer son stress et oser prendre la parole en toutes circonstances
- Savoir adapter son comportement à toutes situations
- Développer le respect de soi et le respect des autres dans sa communication
- Savoir gérer les difficultés tout en contribuant à un climat de travail favorable
- Prendre la parole facilement et s'affirmer

Programme

Se connaître et connaître les autres :

Objectifs :

- Mieux se connaître
- Aller à la découverte de l'autre
- Gérer son stress
- S'exprimer clairement en individuel et en groupe
- Ne pas juger et respecter l'autre

Itinéraire pédagogique :

- Développer la connaissance de soi
- Savoir poser des questions ouvertes pour découvrir l'autre
- Développer l'écoute active
- Identifier les situations et les symptômes du stress pour le gérer
- Reconnaître ses émotions et les accepter
- Apprendre à s'exprimer clairement devant un groupe
- Développer le pouvoir de conviction sans manipuler
- Développer le non jugement et le respect

Savoir communiquer en toute circonstance :

Objectifs :

- Savoir exprimer des remarques négatives ou désagréables de façon à être entendu
- Comprendre la situation pour mieux l'appréhender
- Prévenir les conflits ou les gérer

Itinéraire pédagogique :

- Identifier son ressenti pour l'exprimer
- Identifier la problématique de la situation
- Développer l'objectivité
- Identifier les besoins
- Savoir exprimer sa demande
- Etre capable de définir les objectifs de gagnant/gagnant

Devenir assertif :**Objectifs :**

- Tendre vers l'assertivité
- Gagner en confiance en soi
- Gagner en confiance avec les autres
- Développer le respect de soi et des autres

Itinéraire pédagogique :

- Identifier ses propres attitudes en réaction à des situations difficiles, autodiagnostic
- Repérer les différentes attitudes dites d'agressivité, de passivité et de manipulation
- Rester soi-même pour se sentir à l'aise
- Se respecter et se faire entendre
- Entretenir la confiance mutuelle
- Rechercher des compromis réalistes pour un gagnant/gagnant

Développer son leadership :**Objectifs :**

- Développer la capacité à maintenir une communication positive
- Défendre ses idées novatrices et ses projets
- Gagner en pouvoir de conviction

Itinéraire pédagogique :

- Quel manager je veux être ?
- Développement de l'estime de soi et du leadership
- Trouver ses motivations et les développer
- Etre convaincu pour convaincre
- S'appuyer sur ses points forts
- Savoir mener un entretien individuel et motiver les employés
- Donner envie de progresser

Méthodes pédagogiques

- Apport de théorie
- Exercices pratiques et expérimentation
- Mises en situation
- Observation et feedback
- Jeux de rôle
- Retours d'expériences et critique constructive
- Autodiagnostic
- Ecoute active, reformulation

Durée :

21 heures

Evaluation :

Evaluation tout au long de la formation au travers du vécu et du feedback des stagiaires ainsi qu'au travers d'exercices de validation des connaissances et d'expérimentation

Tarif : 150€/jour/personne

En intra-entreprise : 3600€/3jours