

MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

Catégorie = DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Sous-catégorie = MIEUX COMMUNIQUER

Durée = 14h

Modalité = Distanciel et présentiel

Présentation

Cette formation vous permettra de faire un état des lieux sur votre propre façon de communiquer avec vous-même et les autres. De partir à la découverte de votre personnalité dans ce jeu quotidien « comprendre et se faire comprendre » pour être bien ensemble.

Objectifs

- Intégrer **les principes de base de la communication**
- Faire **le point sur sa communication** et comprendre son fonctionnement pour mieux communiquer
- **Cartographier les difficultés**, les besoins et les enjeux relationnels par poste
- Découvrir les **différentes perceptions du message**
- Mieux se connaître **et gérer ses émotions** pour mieux communiquer
- S'approprier des **méthodes de communication** pour des situations quotidiennes et pour désamorcer les situations en tension.

Programme

A PROPOS DE LA COMMUNICATION

- Les bases de la communication et les différentes approches théoriques
- Les risques des dysfonctionnements possibles entre les messages
- Objectifs et enjeux d'une bonne communication : l'intérêt pour tous
- Impact de sa communication sur ses relations et son efficacité
- Outils de résolutions de conflits et de communication non violente



A PROPOS DE SOI

- Difficultés rencontrées et besoins en fonction de ce que je cherche à communiquer
- Autodiagnostic des stratégies et compétences mis en œuvre au quotidien
- Développer ses compétences pour bien communiquer au quotidien
- Prise de conscience des blocages et mise en place d'attitudes facilitatrices
- Prévenir et enrayer les tensions, les conflits et les situations difficiles
- Gestions des émotions et des positions de perception
- Gestion de stress et communication avec autrui
- Bilan des progrès, axes d'améliorations et plan d'action

Méthodes pédagogiques

Méthodes utilisées : déductives & interrogatives / inductives & expérientielles / Travail individuel et de groupes

Travaux pratiques

Modalités pédagogiques : l'observation / les études de cas / le plan d'actions personnel / autodiagnostic / la classe inversée

PUBLIC

Tout collaborateur

PRE REQUIS

Aucun

