

Construisez des relations de travail efficaces et sereines

*La manière de dire les choses est plus importante que
ce que l'on à dire.*

Public

Cadres, salariés de l'entreprise, travailleurs indépendants, commerçants, tous secteurs privé et public.

Durée

2 journées soit 14 h pour un groupe de 8 à 10 personnes.

Objectifs de la formation :

- Prendre conscience de la nécessité de communiquer
- Identifier VOTRE propre manière de communiquer
- Adapter votre mode de communication pour favoriser une ambiance de travail sereine et efficiente
- Mettre en pratique une nouvelle manière de communiquer en situation professionnelle

Programme :

PRESENTATION ET EXPERIMENTATION DE LA MANIERE DE COMMUNIQUER : approche systémique, la notion de cadre de référence, les représentations et les croyances, l'assertivité.

LES DIFFERENTS MODES DE COMMUNICATION, selon l'outil PROCESS COMⁱ

EXPERIMENTATION DE L'OUTIL SUR VOUS-MEME : mieux vous connaître, en identifiant vos comportements (mots, ton, gestes, attitude corporelle) de communicant.

EXPERIMENTATION ET MISE EN ŒUVRE DE L'OUTIL DANS VOS RELATIONS AU TRAVAIL : favoriser les situations fluides et rétablir une communication sereine en cas de situations conflictuelles

Méthodes pédagogiques

Mises en situation

Apports théoriques

Exercices et tests individuels

Partage d'expériences entre les participants

Principes de la formation :

Apport d'une méthodologie rigoureuse associée à une dynamique de groupe

Implication personnelle des participants, par le biais de jeux de rôle

Mise en œuvre et expérimentation de nouveaux comportements

Mise en action : le participant se fixe des objectifs de mise en application.

- ⁱ Le modèle PROCESS COM : élaboré en 1978 par le psychologue américain Taïbi Kahler, pour constituer la première équipe de cosmonautes de la NASA.