

OPTIMISER SA COMMUNICATION ET SON EFFICACITE PERSONNELLE



PUBLIC CONCERNE

Tout public

PRE-REQUIS

Aucun

DUREE

3 jours

MODALITES

3 séances de 7 heures de cours

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Être plus efficace dans sa communication et relation avec les autres
- Être capable de mettre en œuvre l'attitude et les techniques d'affirmation de soi
- Développer son efficacité professionnelle et son esprit de synthèse

PROGRAMME

- 1. Comprendre son comportement**
 - Son langage non verbal : gestuelle et impact
 - Sa carte du monde : représentation VAKO/G
 - Son écoute : réalités émotionnelles et affectives
 - Sa relation à l'autre : la fenêtre de Johari
- 2. Communiquer avec aisance ou « l'écoute active »**
 - Développer un radar émotionnel : le feedback
 - Questionnement et reformulation
 - Mieux gérer les variantes de la voix
- 3. Etablir des relations positives**
 - Dépasser les préjugés et libérer sa créativité
 - Comprendre les besoins de l'homme
 - Etablir un « lien puissant » avec son interlocuteur : congruence verbale et non verbale
- 4. Savoir soutenir une position claire**
 - Transmettre une information ou obtenir un changement de comportement ?
 - Influencer avec intégrité
 - Limitations linguistiques et langage pessimiste
- 5. L'amélioration des relations professionnelles avec l'analyse transactionnelle**
 - Mieux comprendre le binôme Motivations / Comportements
 - Donner du sens à la relation
 - S'approprier des modèles pour comprendre et agir : le SPEC, les états du Moi, les transactions

METHODES PEDAGOGIQUES

La démarche est active et participative, basée sur l'échange d'expérience entre stagiaires. Le rôle du formateur est de permettre à chacun de s'approprier personnellement la formation au moyen de :



- Auto diagnostic à partir de tests suivi d'une analyse personnelle
- Apports théoriques et méthodologiques
- Exercices individuels et en groupe
- Mises en situation