

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

- « D'accord avec soi-même et les autres » ou les positions de vie

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.

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

