



S'AFFIRMER DANS UN GROUPE DE TRAVAIL

Code DP01



PUBLIC

- Toute personne désirant mieux s'affirmer dans un groupe de travail

PREREQUIS

- Aucun

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Exposés dynamiques et interactifs
- Mises en situations professionnelles
- Mobilisation d'ateliers personnalisés
- Mobilisation d'un portail de ressources digitales
- Utilisation d'outils d'autodiagnostic
- Analyse de situations, partage de bonnes pratiques

MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

- Questionnaires
- Exercices

Possibilité 100% en distanciel (e Learning et classe virtuelle), nous consulter

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Ecouter activement son interlocuteur
- Evaluer une situation avec neutralité
- Développer la confiance en soi
- Construire une relation gagnant-gagnant
- Développer ses aptitudes à prévenir les conflits

PROGRAMME

Développer une communication efficace

- Les principes de la communication
- Identifier son style de communication
- Les perceptions subjectives et le cadre de référence
- Repérer les obstacles à la communication

Renforcer ses capacités d'écoute

- Techniques d'écoute active : questionnement, reformulation, le feedback
- Les comportements qui favorisent une écoute adaptée
- Les principes de la responsabilité

Utiliser les techniques verbales non verbales et para verbales

- Maîtriser sa posture
- Varier les intonations, les rythmes
- Créer de la cohérence entre les 3 techniques
- Se synchroniser à l'autre

Travailler son empathie

- Le rôle de l'empathie dans les situations de communication
- Observer sans juger
- Formuler des messages efficaces avec empathie

Développer la confiance en soi

- Repérer les comportements qui expriment le manque de confiance en soi
- Mieux utiliser le mode de communication assertive
- Comprendre ce qui nous empêche d'être assertif
- Adopter de la considération envers soi et les autres

S'affirmer pour communiquer de manière constructive

- Oser demander des explications, des informations ou des clarifications
- Relancer ses demandes non abouties avec fermeté et efficacité
- Repérer ses points forts et ses points faibles
- Développer son argumentation

S'affirmer quotidiennement

- Construire une relation gagnant-gagnant
- Critiquer de façon constructive et positive
- Distinguer les faits, opinions, sentiments
- Savoir dire non savoir dire oui
- Développer ses aptitudes à prévenir les conflits (divergences de point de vue)
- Réguler les tensions avec la méthode DESC



1 230 €HT
par personne



3 à 6
participants



3 jours
Planification 2 à 3 jours par mois
sur réservation

