



COMMUNIQUER : DÉVELOPPER SON AISANCE RELATIONNELLE

PUBLIC

- Toute personne désirant développer son aisance relationnelle et favoriser les bonnes relations internes

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier son mode relationnel
- Développer son écoute active et son empathie
- S'adapter dans ses comportements aux personnes et aux situations
- S'affirmer pour communiquer de manière constructive

PREREQUIS

- Aucun

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Exposés dynamiques et interactifs
- Mises en situations professionnelles
- Utilisation d'outils d'autodiagnostic
- Analyse de situations, jeux de rôles, entraînements, partage de bonnes pratiques

MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

- Questionnaires
- Exercices

PROGRAMME

Identifier son mode relationnel

- Autodiagnostic de son style relationnel : le langage des couleurs
- Comprendre son mode de fonctionnement : sa zone de confort et son mode adapté
- Repérer ses points forts et ses axes de progrès
- Identifier et comprendre l'impact de son mode de fonctionnement en fonction des différents profils

Clarifier le concept de confiance en soi

- Distinguer : image de soi, confiance en soi, estime de soi - fonctionnement et enjeux pour l'individu
- Faire la part des choses entre l'estime de soi, la désirabilité sociale et les stéréotypes sociaux : être soi-même
- Comprendre les enjeux dans le contexte de l'entreprise : avec les collègues, la hiérarchie, les autres services

Développer une communication efficace

- Les principes de la communication.
- Repérer les obstacles à la communication.
- Utiliser les techniques verbales, non verbales et para- verbales.
- Se synchroniser à l'autre.

Renforcer ses capacités d'écoute

- Les comportements qui favorisent une écoute adaptée.
- Techniques d'écoute active : questionnement, reformulation, le feedback.
- Les perceptions subjectives et le cadre de référence.

Travailler son empathie

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

Gérer et faire progresser sa confiance en soi dans le contexte professionnel

- Retrouver ses points d'ancrage : les fondations de son estime de soi.
- S'appuyer sur ses réussites.
- Mobiliser ses ressources personnelles.
- Apprendre à visualiser et à utiliser sa créativité.
- Dresser sa carte relationnelle dans l'entreprise et les points de progression à explorer.

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.



3 à 8
participants



2 jours