

GAGNER EN AISANCE RELATIONNELLE AU TRAVAIL



COMMUNICATION ET SAVOIR-ÊTRE - INITIATION

3 jours

PROGRAMME DE LA FORMATION

GÉNÉRER UNE RELATION POSITIVE ET DE CONFIANCE

- › Créer plus rapidement un échange constructif avec l'autre
- › Accroître ses capacités d'écoute et de compréhension
- › Générer un lien relationnel de qualité
- › Adopter un comportement adapté à son interlocuteur

ADOPTER UNE COMMUNICATION CLAIRE ET ENRICHISSANTE AU QUOTIDIEN

- › Utiliser la communication verbale et non-verbale pour être mieux compris
- › Savoir transmettre l'information pour limiter les incompréhensions
- › Décoder son interlocuteur grâce à l'observation des micro-comportements
- › Obtenir des informations utiles et précises

FAVORISER L'ÉMERGENCE DES RESSOURCES PERSONNELLES ET COLLECTIVES

- › Demander à préciser une information et recadrer sur les faits
- › Développer sa confiance en soi dans les situations quotidiennes
- › Savoir accepter ses propres limites et celles de son interlocuteur
- › Offrir une écoute active et faire exprimer les non-dits

CLARIFIER ET PRÉCISER SES OBJECTIFS POUR RESTER MOTIVÉ AU QUOTIDIEN

- › Définir ses objectifs pour mieux les atteindre
- › Développer ses moteurs d'action pour une meilleure efficacité
- › Construire et diriger ses actions pour mieux gérer son stress
- › Comprendre les mécanismes de résistance au changement et en tirer parti

MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMPRENDRE LES AUTRES

- › Comprendre et utiliser les différents canaux de perception chez soi et les autres
- › Contrôler ses points faibles relationnels et développer ses points forts
- › Conserver un lien de communication en situation de tension
- › S'autoriser à dire et à agir en adoptant une attitude assertive

Chacun des points traités fera l'objet d'applications pratiques : exercices et études de cas en sous-groupes, mises en situation, tests d'auto-évaluation, échanges en groupe et partage d'expériences entre les participants et le formateur

OBJECTIFS

- Améliorer la qualité de ses relations humaines et sociales au travail.
- Enrichir la qualité de sa communication.
- Mieux comprendre les mécanismes de la communication et les comportements.
- Développer la confiance en soi et sa capacité d'action.
- Comprendre et gérer ses propres réactions.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Des outils précis et des conseils pertinents pour évaluer ses qualités personnelles et les faire évoluer
- Une formation d'initiation à la communication et au savoir-être au travail permettant d'acquérir une batterie d'outils pratiques
- Une consultante certifiée en PNL spécialiste des relations interpersonnelles, dont le travail s'appuie sur les dernières découvertes des neurosciences

VOUS ÊTES

Responsables et collaborateurs désirant améliorer leurs aptitudes à la communication et gagner en aisance relationnelle dans l'environnement professionnel

Niveau de connaissances préalables requis :

Aucun

PRIX 1 875 € H.T. - Réf : PNL-COM1

Validité 30/06/2016. Inclus : forfait repas, support, e-ressources et évaluations [forMetris](http://forMetris.com)

SESSIONS 2015-2016

Paris Montparnasse :
 du 9 au 11 décembre 2015
 du 7 au 9 mars 2016
 du 2 au 4 mai 2016
 du 7 au 9 septembre 2016
 du 2 au 4 novembre 2016

