

GAGNER EN AISANCE RELATIONNELLE AU TRAVAIL, ÉVOLUER ET S’AFFIRMER AU QUOTIDIEN

5 jours

COMMUNICATION ET SAVOIR-ÊTRE - INITIATION ET PERFECTIONNEMENT

PROGRAMME DE LA FORMATION

PREMIÈRE PARTIE

GAGNER EN AISANCE RELATIONNELLE AU TRAVAIL (3 JOURS)

- › Générer une relation positive et de confiance
- › Adopter une communication claire et enrichissante au quotidien
- › Favoriser l'émergence des ressources personnelles et collectives
- › Clarifier et préciser ses objectifs pour rester motivé au quotidien
- › Mieux se connaître pour mieux comprendre les autres

DEUXIÈME PARTIE

ÉVOLUER ET S’AFFIRMER AU QUOTIDIEN (2 JOURS)

- › Mettre en pratique les acquis du niveau d'initiation
- › Prendre confiance en soi pour être plus performant
- › Développer une attitude franche et positive
- › Agir au quotidien dans l'entreprise avec efficacité et intégrité
- › Développer des relations gagnant-gagnant avec les autres

OBJECTIFS

- Améliorer la qualité de ses relations humaines et sociales au travail.
- Mieux comprendre les mécanismes de la communication et les comportements.
- Développer la confiance en soi et sa capacité d'action.
- Développer sa flexibilité pour s'adapter aux exigences de sa profession.
- Assumer ses responsabilités et développer son autonomie.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une formation constituée de 2 modules complémentaires pour gagner en assurance au quotidien et enrichir ses compétences dans le domaine des relations interpersonnelles
- Des outils précis, échanges riches et conseils personnalisés pour évaluer ses qualités personnelles et les faire évoluer
- Deux consultants certifiés en Programmation Neuro-Linguistique (PNL) spécialistes des relations interpersonnelles
- Ouvrages inclus : Communiquer efficacement

PROFIL DES PARTICIPANTS

Responsables et collaborateurs souhaitant améliorer leurs aptitudes à la communication et gagner en aisance relationnelle dans leur cadre professionnel

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes
Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)
Mise à disposition d'un support pédagogique et d'un accès personnel à des e-ressources en ligne à l'issue de la formation
Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid

GAGNER EN AISANCE RELATIONNELLE AU TRAVAIL



2 jours

COMMUNICATION ET SAVOIR-ÊTRE - INITIATION

PROGRAMME DE LA FORMATION

S'APPROPRIER LES PRINCIPES DE LA COMMUNICATION

- › Analyser sa communication interpersonnelle : autodiagnostic
- › Distinguer information et communication
- › Identifier le système de fond et de forme : verbal, langage non-verbal et paraverbal
- › Identifier les obstacles à la réception d'un message : les filtres et les parasites
- › Définir le cadre de référence et ses quatre composantes

Réflexions en sous-groupes sur les obstacles à la communication

Étude de cas types et entraînement avec des mises en situation

ADOPTER LES CLÉS POUR COMPRENDRE ET SE FAIRE COMPRENDRE

- › Identifier les bonnes pratiques d'une émission et d'une réception efficaces
- › Clarifier les principes de l'objectivité et déjouer les pièges de la subjectivité
- › Définir le principe d'écoute active et ses composantes
- › Initier des échanges sur le principe du dialogue constructif

Ateliers en sous-groupe et débriefing collectif

Challenges et jeux de rôles croisés

CONSTRUIRE SA STRATÉGIE DE COMMUNICATION

- › Analyser les enjeux de sa communication et les attentes des parties prenantes
- › Définir ses objectifs de communication dans un contexte donné
- › Cibler l'essentiel et formuler les messages clés pour faire passer ses messages
- › Structurer sa communication argumentaire plurimodale et multicanaux

Réflexions en sous groupes et débriefing collectif

Étude de cas et construction de la communication argumentaire

METTRE LES ÉMOTIONS À LA BONNE DISTANCE ET RESTER AUTHENTIQUE

- › Identifier la palette des émotions en jeu dans la communication
- › Appliquer des techniques de gestion du stress pour faciliter sa prise de parole en public
- › S'initier aux principes de l'intelligence émotionnelle
- › S'initier aux principes de la CNV (Communication Non Violente)

Visionnage de vidéos, débriefing collectif et apports méthodologiques

Activités ludiques : jeu des émotions et des besoins, jeu des demandes et des exigences

Étude de cas types et réels et mises en situation, débriefing collectif

PRÉPARER ET ADAPTER SA COMMUNICATION ÉCRITE ET ORALE

- › Préparer sa prise de parole en public à l'occasion d'un exposé ou d'une présentation
- › Concevoir un support de communication adapté à sa prise de parole
- › Choisir les canaux et les outils adaptés à l'environnement pour communiquer efficacement

Adopter une attitude assertive respectueuse de soi et des autres à l'oral et à l'écrit

Exercices de mise en situation sur cas réels, débriefing collectif

Exercices de mise en application, préparation de son support et animation d'une présentation

OBJECTIFS

- Développer une communication claire et fluide.
- Appliquer les mécanismes de la communication.
- Développer l'écoute, la confiance en soi pour s'affirmer et agir.
- Gérer les réactions et les émotions en jeu.
- Déployer une communication structurée et ciblée.

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 mise en réflexion ludique, des exercices et des mises en situation pour progresser dans ses compétences interpersonnelles.
- Des outils pratiques immédiatement applicables au quotidien.
- Un consultant spécialiste des relations interpersonnelles, dont le travail s'appuie sur un cadre théorique pluridisciplinaire.

PUBLIC ET PRÉREQUIS

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

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes
Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)
Mise à disposition d'un support pédagogique et d'un accès personnel à des e-ressources en ligne à l'issue de la formation
Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid

PROCHAINES SESSIONS

Formation à distance :
les 19 et 20 juin 2025

Paris Montparnasse :
les 10 et 11 mars 2025
les 2 et 3 octobre 2025

ÉVOLUER ET S’AFFIRMER AU QUOTIDIEN

2 jours

COMMUNICATION ET SAVOIR-ÊTRE - PERFECTIONNEMENT

PROGRAMME DE LA FORMATION

METTRE EN PRATIQUE LES ACQUIS DU NIVEAU D’INITIATION

- › Focus sur le niveau d’initiation : mises en pratique, partage d’expérience
- › Approfondissement des techniques et mise en lien avec le module "Évoluer et s’affirmer au quotidien"
- › Comprendre comment s’affirmer calmement et sans stress
- › Intégrer des attitudes d’affirmation de soi au quotidien

PRENDRE CONFIANCE EN SOI POUR ÊTRE PLUS PERFORMANT

- › Acquérir les outils pour déterminer son diagramme personnel d’assertivité
- › S’approprier les trois postures de communication
- › Utiliser ces postures de communication pour s’adapter aux diverses situations
- › Développer son adaptabilité et sa créativité

DÉVELOPPER UNE ATTITUDE FRANCHE ET POSITIVE

- › Établir des relations fructueuses en toute circonstance
- › Renforcer ses ressources et sa motivation avec le modèle SCORE
- › Mettre à jour les différents types d’échanges relationnels et les attentes cachées
- › Maîtriser ses propres dérives de communication pour garder un échange franc et clair

AGIR AU QUOTIDIEN DANS L’ENTREPRISE AVEC EFFICACITÉ ET INTÉGRITÉ

- › Agir sur les leviers de motivation de ses interlocuteurs
- › Accueillir positivement les critiques et en tirer parti
- › Savoir émettre des remarques constructives et acceptables
- › Verbaliser de façon adaptée grâce aux outils de la diplomatie assertive

DÉVELOPPER DES RELATIONS GAGNANT-GAGNANT AVEC LES AUTRES

- › Maîtriser ses "positions de vie" et celles des autres afin d’harmoniser les relations
- › Apprendre à travailler en groupe de manière efficace et respectueuse
- › Savoir "dire non" sans braquer, lorsque c’est nécessaire
- › Neutraliser l’impact des pensées négatives

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, échange en grand groupe et partage d’expériences entre participants et avec le formateur

OBJECTIFS

- Observer avec précision et méthode les comportements pour améliorer sa communication.
- Développer sa flexibilité pour s’adapter aux exigences de sa profession.
- Assumer ses responsabilités et développer son autonomie.
- Nouer des relations professionnelles pérennes et constructives.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une formation de perfectionnement permettant d’enrichir ses compétences dans le domaine des relations interpersonnelles
- Une nouvelle invitation à s’accepter et à se dépasser, s’appuyant sur des échanges riches et les conseils personnalisés de la consultante
- De nouveaux outils pour mieux aborder le changement et nouer des relations constructives dans son environnement professionnel

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Responsables et collaborateurs souhaitant améliorer leurs aptitudes à la communication et gagner en aisance relationnelle dans leur cadre professionnel

La formation "Gagner en aisance relationnelle au travail : communication et savoir-être - Initiation" proposée par GERESO, est un pré-requis à ce stage

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes
Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d’application)
Mise à disposition d’un support pédagogique et d’un accès personnel à des e-ressources en ligne à l’issue de la formation
Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d’émargement et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid

