

Public concerné

Tout public

Prérequis

Aucun

Intervenant

Psychologue du travail - thérapeute

Objectifs

- Améliorer sa communication interpersonnelle
- Gagner en aisance et en assurance dans ses relations
- Prendre conscience de l'impact de son langage sur l'autre
- Poser les bonnes questions pour rechercher l'information utile
- Inciter son interlocuteur à communiquer en confiance
- Éviter les incompréhensions mutuelles
- Maintenir un équilibre relationnel en cas de désaccords
- Donner du poids à son argumentation

Programme de la formation

Module 1

- Connaître les principes de base de la communication :
 - ✓ Les obstacles à la communication
 - ✓ Leurs conséquences dans les relations interpersonnelles
 - ✓ Les modes de communication que vous appréciez, ceux qui sont conflictuels pour vous

Module 2

- Mieux se connaître pour bien communiquer :
 - ✓ Autodiagnostic de votre profil de communicant(e)
 - ✓ Evaluer votre assertivité
 - ✓ S'approprier les différents outils et techniques de la communication dans le respect de soi et de son interlocuteur

Module 3

- Les techniques de l'écoute active :
 - ✓ Savoir s'affirmer avec intégrité avec la communication assertive
 - ✓ Gérer les situations délicates

Durée

2 jours (14h) en présentiel

Date

Nous contacter

Lieu

Intra ou Inter

Nombre de participants

Session ouverte à partir de 6 participants
Groupe limité à 12 participants

Tarif individuel

630 euros

Tarif de groupe

Nous contacter

Contact

NATHALIE MARTINI

04 13 42 75 11/n.martini@ifsilablancarde.com

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques
- Mises en situation à travers des jeux de rôle
- Autodiagnostic permettant à chacun(e) de mesurer ses atouts et sa marge de progression

Modalités d'évaluations

- Identifier ses attentes, ses enjeux, remonter ses difficultés, son contexte
- Evaluation de l'atteinte des objectifs
- Evaluation de satisfaction des participants
- Remise d'une attestation individuelle de la formation

Accessibilité

Un référent handicap est à votre disposition afin de faciliter l'intégration des personnes en situation de handicap, contactez-nous.