



SAVOIR-ÊTRE PROFESSIONNELS

MIEUX COMMUNIQUER POUR MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE

Objectifs

Cette formation doit permettre au stagiaire de :

- Comprendre les principes de base et les enjeux d'une bonne communication
- Prendre conscience de ses propres limites et amorcer une conduite de changement
- Améliorer son expression verbale et non-verbale dans les interactions au travail
- Savoir établir une communication adaptée en fonction de l'interlocuteur et de la situation
- Maîtriser son stress relationnel, mieux gérer ses émotions
- Comprendre, prévenir et/ou désamorcer les situations de tension au travail
- Développer l'affirmation de soi et savoir établir des relations positives avec son entourage professionnel

Programme

- Qu'est-ce que communiquer? Autodiagnostic « Mon style dominant en communication »
- Les enjeux d'une bonne communication et les obstacles possibles dans les relations de travail
- La connaissance de soi et des autres : s'adapter aux différences, aux personnalités difficiles
- Les techniques de communication ou l'art de communiquer « vrai » : les différents modes de communication : le dit et le non-dit, les messages verbaux et non-verbaux (gestes, regard, postures...)
- La gestion des émotions : savoir décoder les émotions, en soi et chez les autres, pour comprendre les besoins associés
- L'écoute, la reformulation et le questionnement pertinent, dans la transmission d'informations et/ou de consignes
- La motivation et la satisfaction au travail : les clés pour un mieux-vivre ensemble au travail
- Analyse de situations-problèmes repérées dans le cadre professionnel et recherche de solutions

Méthodes pédagogiques

- Évaluation des connaissances et/ou des pratiques avant ou au démarrage, et à l'issue de la formation.
- Apports de connaissances.
- Études de cas, mises en situation en lien avec le vécu des participants. Exercices relationnels et analyse en groupe. Outils pratiques issus de la psychologie positive, des TCC, de la CNV...
- Initiation aux techniques de relaxation et de méditation.
- Remise d'un support pédagogique.

Durée

3 jours soit 21 heures

Public

Tout professionnel

Tarifs

650 € nets par stagiaire

Prérequis

Aucun

Lieux

Inter ou intra entreprise

Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

