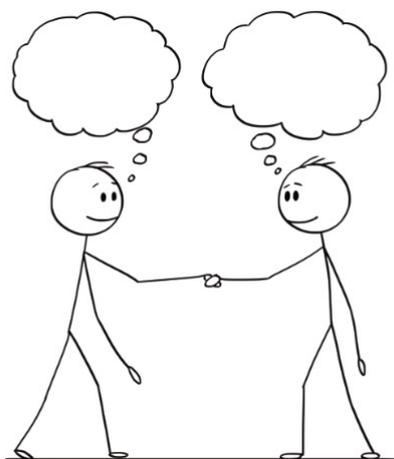


Redéfinir son mode de communication professionnelle

On a tous besoin de mieux communiquer

La vie professionnelle est faite d'interactions de tout ordre, dont les conséquences nous surprennent parfois. Mieux comprendre le processus de communication, ce qui se joue, quels sont nos réflexes, et faire évoluer nos pratiques... C'est gagner en confort, en plaisir et en efficacité.

Ces deux jours de formation vous livrent les clés pour en définir les bases, en cohérence avec vos valeurs et vos orientations. Le contenu de chaque session est adapté suite à un échange sur vos souhaits et vos besoins.



En pratique

Durée : 2 jours

Prérequis : être en situation de management

Tarifs

1 000 € TTC par participant en présentiel

900 € TTC par participant en distanciel

Formation en intra : devis sur demande

Nombre de participants : 6 à 12

Lieu : Toulouse

Dates

Les dates sont mises à jour sur le site internet www.dabordlesens.fr

Objectifs pédagogiques

>> Connaître les fondamentaux de la communication

- Repérer les dysfonctionnements en matière de communication et leurs conséquences
- Identifier les filtres qui perturbent la communication
- Comprendre le rôle des perceptions et des représentations

>> Développer son écoute

- Comprendre les ressorts de l'écoute active
- Pratiquer, pratiquer, pratiquer... pour intégrer les principes
- Analyser le poids du non verbal

>> S'affirmer sereinement

- Trouver sa place
- Savoir poser les bases d'une relation équilibrée
- Adresser ou recevoir une critique de façon constructive

>> Mettre en œuvre les principes de l'intelligence émotionnelle

- Identifier les 5 axes de l'intelligence émotionnelle
- Repérer ses déclencheurs
- Définir son plan d'action pour progresser dans sa communication

Modalités d'animation

La **facilitation graphique** pour favoriser l'appropriation et la participation

Des échanges de pratiques professionnelles, à travers des mises en situation, **jeux de rôle** et **coconstruction**

La diffusion de **fiches Ressources** (points clés) sur les apports didactiques essentiels

Un **suivi individuel** dans la démarche d'amélioration de ses pratiques