

Communication Positive

Les fondamentaux de la communication positive pour une meilleure affirmation de soi

Objectifs

- Découvrir le Processus Logique d'une Communication Positive (PLCP)
- Faire émerger les mécanismes qui le sous-tendent
- Identifier et intégrer les outils, les attitudes nécessaires à sa mise en oeuvre
- Mettre en perspective le rapport systémique de la communication avec l'autre, avec soi et avec l'évènement
- Appréhender les bénéfices du PLCP : facilitant, apaisant, coopératif et productif

Contenu

Les fondamentaux de la communication

Sensibilisation aux facteurs de déperdition du message

La communication en lien avec sa tridimensionnalité systémique

Mise à distance de son propre cadre de référence : s'ouvrir sur le mode des hypothèses

L'expression de ses besoins pour trouver des solutions plus opérantes

La relation à l'autre à l'évènement et à soi

Accueil positif en Communication

Et, -pourquoi pas ?- : savoir dire "Oui" - oser dire "Non"

Écoute active pour faciliter l'émergence d'une confiance mutuelle

Maîtrise de ses émotions pour mieux gérer le stress et prévenir le burn out

Capitalisation et approfondissement pour une meilleure affirmation de soi

Analyse de l'intersession sous la forme d'un "questionnement pour un bilan bienveillant"

Capitalisation de son apprentissage en devenant son propre "Entraîneur Positif "

Affirmation de soi notamment dans des situations de gestion d'agressivité et/ou de conflit

Quilotoa

Durée : 2 jours + 1 jour
(intersession d'environ 3 semaines)

Tarif : sur devis

Public et prérequis

> Tous niveaux de collaborateurs, ayant ou non déjà participé à des stages de communication, et désirant progresser dans la gestion de leurs relations et de leur communication.

> Aucun prérequis

Handicap

A notre siège, accueil des personnes à mobilité réduite.
Pour de plus amples renseignements contactez notre référente handicap : m.carpentier@quilotoagroup.com

Pédagogie et évaluation

Active et participative pour faciliter et libérer la parole, tests et mises en situation, apports théoriques, partage d'expérience, outils pratiques à utiliser dans la vie professionnelle comme personnelle. Prise en compte des individualités : "Cette formation vous en êtes le cœur, à la fois destinataires et acteurs".

Evaluation

Permanente : au fil de l'eau lors des différentes mises en situation

En fin de formation : sur un exercice synthèse.

Après la formation via un formulaire en ligne