



Communiquer de façon 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

Durée : 2 jours + 1 jour

(intersession d'environ 3 semaines)

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

Tarif : Sur devis

Pédagogie Quilotoa :

Issue des techniques théâtrales, active et pratique, elle vise à donner à chaque participant l'autonomie indispensable à toute progression durable. Des repères théoriques, transmis de manière interactive, complètent les exercices pratiques pour aider à l'appropriation.

Évaluation :

Évaluation permanente : au fil de l'eau lors des différentes mises en situation.

En fin de formation : sur un exercice de synthèse.

Après la formation : via un formulaire en ligne.

Personnes en situation de handicap :

Notre siège accueille des personnes à mobilité réduite.

Pour de plus amples renseignements, contactez notre référente handicap : m.carpentier@quilotoagroup.com