

Savoir prendre sa place pour mieux communiquer

Objectif:

A l'issue de la formation, les participants auront appris à s'affirmer et auront acquis les outils nécessaires à une communication efficace.

Programme:

1. Les bases pour bien communiquer:

- Qu'est-ce que la communication ?
- Les différents obstacles qui entravent la communication.
- La place de la communication verbale et non-verbale.
- Evaluation de son style de communication.

2. L'Affirmation de soi:

- Définition et bénéfices à s'affirmer.
- Déterminer les obstacles à l'affirmation de soi.
- Evaluer sa capacité à s'affirmer.
- Découvrir les techniques pour développer son assertivité (dépasser ses émotions, changer ses modes de pensées...).

3. Savoir se positionner dans la relation passe par:

- Les outils essentiels à une bonne communication.
- La connaissance des biais de la communication.
- La capacité à prendre sa place tout en respectant l'autre (émettre une critique, savoir la recevoir, faire une demande, savoir dire non).

Méthode: Méthodologie participative du stagiaire avec alternance de théorie, d'échanges, de réflexions et d'exercices d'application.

Public concerné: Toute personne.

Durée : 3 jours/21 hres

Participant: 5 à 10 personnes.

Pré-requis : Aucun.

Lieu: Ile de France/Sud Ouest.

Montant: Nous consulter.