

Programme de formation

« Développer ses relations interpersonnelles & gagner en aisance professionnelle »

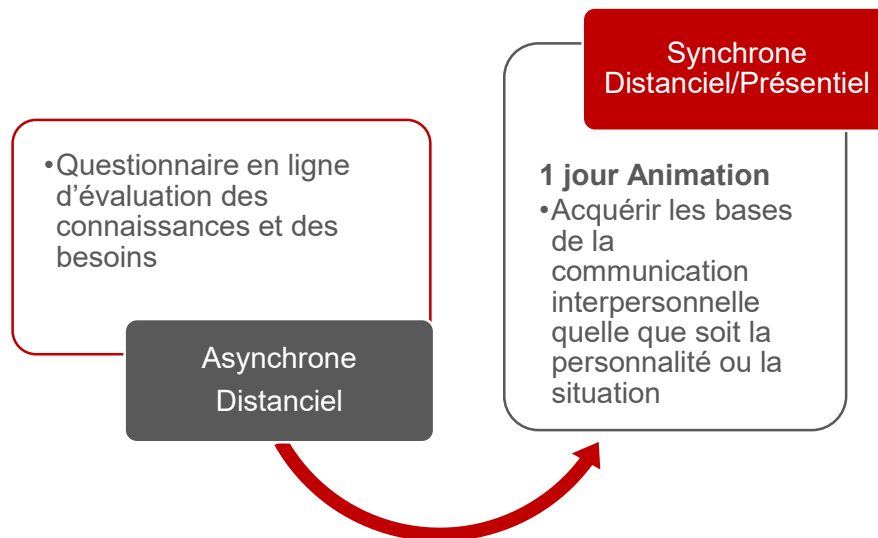
PREREQUIS ET PUBLIC VISE :

- ❖ Public : Tous publics
- ❖ Prérequis : Aucun prérequis nécessaire

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Développer son aisance relationnelle et sa communication pour éviter les situations conflictuelles

PROGRAMME :



1/ Les leviers de la Communication non-violente

- Repérer les conditionnements qui vont à l'encontre des relations positives

2/ L'intelligence relationnelle

- Identifier et exprimer ses émotions chez soi et chez l'autre

3/ Inventaires de nos talents

- Faire l'inventaire de ses habiletés et aptitudes afin de reconnaître ses propres compétences

4/ S'engager avec conviction

- Faire les liens entre les émotions et les leviers de motivation

5/ Ecouter activement dans l'échange

- Méthode de demandes dans le cadre d'un dialogue

6/ Développer son impact

- Formuler des demandes dans le cadre d'un dialogue avec assertivité

7/ Projection mentale de la réussite

- Développer son sens de l'anticipation et communiquer clairement sur sa mission ou son projet

SUPPORTS DOCUMENTAIRES ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Mises en situations et jeux de rôles
- Exercices individuels et collectifs
- Support PowerPoint des apports théoriques
- Quizz et tests en ligne

DUREE DE LA FORMATION :

- 1 jour en présentiel ou en distanciel
- Groupe de 8 participants

ACCESSIBILITE :

Nous contacter en cas de besoins spécifiques d'un participant liés à des problématiques d'accessibilité (aux locaux ou aux outils nécessaires) ou de handicap. Une adaptation de la formation sera faite en fonction de ces besoins spécifiques.