

DÉVELOPPER SA COMMUNICATION & développement personnel



PROGRAMME

Se familiariser avec les techniques pour s'affirmer dans le respect de soi et de l'autre

- Mieux connaître son « style relationnel »
- Faire le point sur ses qualités et identifier ses points de progrès
- Coordonner sa communication verbale et non verbale
- Développer et renforcer la confiance en soi

Développer une communication qui crée des relations durables

- Ecouter « vraiment » : l'empathie
- Se projeter, dire ses attentes, besoins, émotions
- Repérer les déclencheurs de conflit et les facteurs de communication

Explorer le champ des situations relationnelles

- Savoir dire « oui », demander, s'engager, faire confiance
- Savoir dire « non », poser des limites
- Utiliser la voix, le regard, l'espace, le corps

Adopter une communication efficace tout en restant soi-même

- Transformer en positif les difficultés
- Neutraliser l'impact des pensées négatives
- Optimiser son expression
- Expérimenter la place de l'intention dans la communication
- Accueillir ses émotions et les exprimer



PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant améliorer ses techniques de communication et de rapport à l'autre



PRÉREQUIS

Aucun.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Gérer son stress efficacement/ obtenir des conseils pertinents pour en réduire les effets
- Gagner en efficacité tant sur le plan personnel que professionnel
- Développer ses compétences en communication
- Améliorer sa prise de parole en entreprise



MÉTHODOLOGIE

- Apport théorique et Échanges
- Utilisation du détournement créatif
- Evaluation des acquis de la formation



LIEUX & DATES

- Sur mesure selon disponibilités.
- Lieu extérieur à l'entreprise.
- 2 jours: 14 h



TARIF

1500 € HT

CONTACT

Information, inscription, devis personnalisé :

Tel : 0977297051

Mobile : 0755536275

maformation@modulage.fr