




Programme de la formation

Optimiser sa communication et son impact par une meilleure connaissance de soi

-  En groupe sur site
-  21 heures sur 3 jour(s)
-  Salarié en poste, Indépendant et dirigeant
-  À partir de 1 050 € HT / 1 260 € TTC par participant

Description courte

Simple et accessible : un langage connu de tous = les couleurs, tout le monde associe facilement des attitudes avec le rouge, le vert, le jaune ou encore le bleu

Efficace : un petit groupe permettant de répondre à vos besoins, une mise en application entre les deux parties de la formation

Utile et Nécessaire : se comprendre pour travailler ensemble, s'adapter pour éviter les conflits

Et vous de quelle couleur êtes-vous ?

- Avec son chef, un fournisseur, un client, un collègue, un collaborateur, ...
- En face à face, en équipe ou devant un public, ...
- Pour animer une réunion, pour désamorcer un conflit, pour mieux collaborer dans un projet, ...

... Mieux se connaître, identifier sa communication et son impact, apprendre à ajuster sa communication sont des atouts précieux.

Prérequis

Aucun si ce n'est d'accepter de répondre au questionnaire portant sur la connaissance de son comportement (DISC® les couleurs)

Objectifs

- **Mieux se connaître** : dans ses modes de fonctionnement, dans ses forces et faiblesses, en tant que personne et dans sa fonction professionnelle
 - **Mieux reconnaître les autres** (collaborateurs managers clients) dans leurs modes de fonctionnement, dans leurs forces et faiblesses en tant que personne et dans leur fonction professionnelle.
 - **Développer son agilité** tout en respectant ses limites.
 - **Diminuer les désaccords** et les **incompréhensions**, **éviter** les conflits inutiles.
 - **Gagner en sérénité et augmenter** son efficacité professionnelle.
-

Contenu

PROGRAMME

- **Diagnostic: comment communiquez-vous ?**
- Découvrir son style de communicant
 - Etablir son diagnostic personnel
 - Comprendre les autres dans des relations client/fournisseur, à deux et en équipe
- Analyser ses points forts et ses points de progrès
- Prendre conscience des effets de sa façon de communiquer sur les autres
- Faire évoluer ses comportements tout en restant soi-même
 - Identifier ses réflexes types et évaluer leur adéquation à la situation
 - Adapter sa communication pour être plus efficace
- **Action: adopter une communication ouverte sur l'interlocuteur**

Maitriser la communication « authentique » pour des **échanges constructifs**.

- Comprendre les interactions entre deux interlocuteurs qui communiquent
- Comprendre ses affinités avec certaines personnes et agacements avec d'autres
- Savoir les dépasser
- Pratiquer une communication « adulte » afin de favoriser des échanges de point de vue respectueux et vrais.

Développer les aptitudes relationnelles et communiquer efficacement face à une **personne stressée**.

- Appréhender les différents types de stress (fuite, lutte, inhibition) et leurs symptômes
- Identifier les caractéristiques de chaque état
- Mettre en place une gestion relationnelle du stress adaptée au type de stress
- Elaborer une **stratégie de communication spécifique et adaptée** à l'état d'esprit de l'interlocuteur

Pédagogie et organisation

PEDAGOGIE

- **Méthode pédagogique** : Diaporamas, vidéos, échanges et partages d'expérience. Exercices et études de cas spécifiques à l'entreprise.

Questionnaire d'évaluation du comportement et débriefing personnalisé.

Alternance d'exposés méthodologiques et d'exercices pratiques avec jeux de rôles et mises en situation sur des exemples concrets tirés de la situation professionnelle des participants.

Pour favoriser l'assimilation de la matière, cette formation combine deux approches :

- **L'expérience personnelle** vise à faciliter la prise de conscience des mécanismes cérébraux impliqués dans nos comportements acquis au fil de nos vécus.
- **La pédagogie active** pour élaborer à l'aide du groupe, votre propre savoir et savoir-faire. Démarche précieuse pour faire émerger vos questionnements, pour partager vos découvertes, pour mieux comprendre et vous emparer de concepts-clés.

Pour instaurer un état d'esprit propice à l'ouverture, à la prise de recul, à la curiosité face à une matière innovante qui parfois bouscule certaines idées reçues.

- **Matériel pédagogique** : Vidéoprojecteur, Paper Board, Polycopiés
- **Intervenant** : Formatrice expérimentée et spécialiste
