





---

## Programme de la formation

### Communication Positive

-  En groupe sur site
-  14 heures sur 2 jour(s)
-  Salarié en poste, Indépendant et dirigeant, Agent de la fonction publique
-  700 € HT / 840 € TTC par participant

### Description courte

Changer soi-même pour que l'Autre change

Une formation pour toute personne souhaitant avoir une influence positive sur son environnement par la communication

### Profil des participants

Tout public

### Prérequis

Aucun

### Objectifs

- Comprendre les mécanismes de la **communication positive**
- Maîtriser et s'approprier les **techniques**
- **Construire et préparer** une communication positive
- Intégrer et optimiser sa **communication non verbale**
- Maîtriser son mode de **communication & ses émotions**

### Contenu

#### 1. Comprendre les apports & enjeux de la communication positive

- La place de l'objectif dans la communication positive
- Maîtriser et influencer son environnement
- Les différents modes de fonctionnement et types de personnalité

#### 1. Les 6 fondamentaux de la communication positive

- L'état d'esprit – Le Mental
  - Le comportement manifeste – Le Physique
  - Un vocabulaire choisi – Les Mots
  - La transformation des négatifs d'autrui – L'Ecoute
-

- 
- Le Factuel – Informations et Neutralité
  - Une démarche d'organisation – Anticipatrice, Rigoureuse & Stratégique

### **1. Les techniques de communication positive**

- Un indispensable : la gestion des émotions – « redescendre »
- La communication non verbale – Règle des 3 V
- Les croyances négatives / limitantes
- L'objectif et un résultat positifs
- L'écoute authentique – la posture « basse »
- Le questionnement ouvert
- Privilégier le lien avant le résultat
- La construction en opposition à la destruction
- La négation
- Les mots irritants / nocifs
- Traitez les autres comme vous souhaitez être traité

### **1. Les situations où une communication positive peut être mise en oeuvre**

Exemples : mises en situation professionnelle avec cas pratiques des participants

### **1. Développer sa communication positive**

- La responsabilité de sa communication – Mesurer & Analyser
- Passer de la stratégie de « parler de soi » à « faire participer »
- La préparation de la démarche pour réussir
- Les conditions nécessaires
- Identifier et s'adapter au cadre de référence de son interlocuteur
- Accueillir avec bienveillance « l'autre et ses diverses représentations »
- Accepter – Reconnaître – Respecter
- Dissocier notre observation de nos pensées et jugements
- Choisir des mots positifs & valorisants
- Emmener l'autre vers la projection positive
- Communiquer clairement ses besoins / ses attentes – réciproquement
- Donner du sens & impliquer
- Obtenir la validation/l'adhésion

### **1. Quelques méthodes de communication positive**

- La méthode du Sandwich
  - La méthode Disney (technique de créativité R. Dilts/PNL)
  - L'hypnose positive
-

---

1. « Nous avons le choix : être heureux ou avoir raison »...**Reflexion interactive**

- Qu'est ce qui est important pour moi ?
  - Quels sont mes objectifs et ma stratégie personnelle pour les atteindre ? Avec quels moyens ?  
Quelle est mon plan d'action dès demain ?
  - Quels sont mes besoins pour être mieux et comment vais-je formuler clairement ma demande aux personnes concernées ?
  - Quels sont mes axes de progression dans la communication positive ?
-