

MIEUX COMMUNIQUER

DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

Avec aisance et souplesse

Je remercie ma collègue qui m'a conseillé de suivre cette formation. Ces 3 jours sont bien remplis [...] ça remue, mais ça fait un bien immense.

Fabienne (assistante)



3 jours soit 21 heures



Formation inter



8 personnes maximum



Formation intra

PUBLIC

- Toute personne souhaitant développer des relations harmonieuses, dynamiques et constructives avec les autres.

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le participant pourra :

- Développer sa connaissance de lui-même : faire le point de ses forces et de ses freins personnels ;
- Adapter ses comportements pour inspirer confiance et éviter les tensions ;
- Utiliser des techniques simples pour être plus à l'aise en toute circonstance.

MÉTHODE

- L'ambiance récréative favorise la participation et l'engagement.
- Les apports techniques et les exercices proposés sont suivis d'applications concrètes : la pédagogie s'appuie sur les situations réelles vécues par les participants.
- L'animateur accompagne chacun dans la progression tout en stimulant les échanges au sein du groupe.



Réf. MICO

PROGRAMME

Prendre conscience de ses comportements face aux autres

- Le corps : l'attitude, le geste, le regard.
- La voix : le ton, la diction, le débit, l'articulation, la modulation.
- La cohérence : "ce que je veux dire" et ce que "je montre réellement".

Établir un rapport harmonieux

- Capturer les informations verbales et non verbales émises par mon interlocuteur : l'écoute active, l'empathie, le questionnement, la reformulation.
- Calibrer mon intervention : créer un réel courant de sympathie et de complicité avec les autres tout en restant naturel et sincère.

Oser s'affirmer tranquillement dans une relation

- Le pouvoir de la parole : être force de proposition, savoir demander, savoir refuser, savoir émettre une critique, un compliment...
- La réactivité :
 - Faire face aux situations imprévues ("questions-pièges", recevoir un reproche...) de façon spontanée et positive, l'art de l'improvisation ;
 - Faire face aux situations conflictuelles : éviter le piège entre "monter sur le ring" et "être trop gentil" ;
 - Transformer une attaque en critique utile.

Établir un contrat personnel d'évolution

- Se fixer des objectifs réalistes et acceptables.