

Public

Tout public
Sans prérequis
Accessible aux bénéficiaires en situation de handicap

Durée

14 heures de formation
2 journées

Financement

Coût : **1450 €HT**
tarif 2023 / pers. en intra

Lieu

En entreprise ou dans nos centres :
 Paris, Lyon

OBJECTIFS

Construire l'échange et remettre de l'intention pour une communication respectueuse, adaptée et efficace.

PROGRAMME

- Base de communication
- Mise en place de filtres spécifiques de la réalité
- Modèle du monde unique
- Responsabilité de la communication
- Postulat de ressources
- Concept du meilleur choix
- Modélisation de l'excellence

- Identifier ses positionnements dans la relation et comprendre son rapport à l'autre
- Identifier ses freins et atouts pour développer des « Transactions » positives
- Comprendre son positionnement dans les relations interpersonnelles
- Se fixer des objectifs réalistes et acceptables en communication
- Tests de personnalité

- Communication flexible et qualitative
- Se mettre sur la longueur d'onde « sensorielle » de son interlocuteur
- Déterminer l'état émotionnel dans lequel se trouve l'autre et calibrer sa posture
- Créer le bon « rapport » de communication
- Écouter activement et finement
- Reconnaître positivement vos interlocuteurs en utilisant « les signes de reconnaissance »
- Détecter et sortir d'une situation de mé-communication

- Préciser son niveau de communication
- Fixer un cadre et un objectif d'échange
- Utiliser le « langage de la précision » en posant les bonnes questions qui permettent de mieux cerner la réalité de son partenaire
- Remettre de l'intention pour éviter le rapport de force : techniques d'expression pour sortir du conflit ou l'éviter



Formateur

Juliette PAIRÉ
 Formatrice

J'accompagne ceux et celles qui veulent réinjecter du sens et du plaisir dans leur quotidien. Les formations que je propose visent l'acquisition de compétences et de savoir-être en communication et élégance relationnelle, essentielles à l'équilibre de chaque individu et de chaque organisation.