

Public**Tout public**

Sans prérequis
Accessible aux bénéficiaires en situation de handicap

Durée**7 heures de formation**

1 journée

Financement

Coût : **790 €HT**
tarif 2023 / pers. en intra

Lieu

En entreprise ou dans nos centres :
Paris, Lyon, Nevers

OBJECTIFS

Maîtriser ses émotions
Mieux s'impliquer dans ses relations
Donner de la cohérence à son langage corporel
Atteindre ses objectifs de communication interpersonnelle
Développer des relations interpersonnelles constructives
Augmenter son efficacité professionnelle grâce à la gestion du stress et des émotions
Améliorer votre assertivité pour surmonter les problèmes
Développer sa compétence émotionnelle

PROGRAMME

Établir la relation
Entrer en contact avec l'interlocuteur
Entretenir la communication par la synchronisation non verbale
Rappel des notions fondamentales et des mécanismes de la communication
Mieux se connaître pour bien communiquer
Les obstacles cognitifs
Intégrer le disc de Marston

S'adapter aux ressentis émotionnels
Être attentif à l'interlocuteur par la calibration

Communiquer juste
Entrer dans le monde référence de l'interlocuteur
Se familiariser avec le VAKO
Maîtriser la dimension émotionnelle de la communication
Apprendre à gérer ses émotions
Adopter les techniques de gestion du stress
Gérer les situations délicates grâce à l'assertivité

Assurer la dynamique sur le long terme
Oser s'affirmer et avoir confiance en soi
Accepter pleinement ses compétences et les développer
Établir son « plan d'efficacité » personnel : fixer des objectifs d'amélioration

**Formateur**

Hervé BANAS
Coach & formateur

Hervé Banas est formateur et coach en entreprise depuis dix ans. Il mise sur la reprise de confiance en soi, la gestion du stress ainsi que la prise de parole en public. Il est d'ailleurs spécialisé dans le leadership. En tant que coach son rôle est de maximiser le potentiel des formés.