

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.