

www.magnetic-formation.com

❖ Objectif :

Oser être soi-même afin de simplifier les relations professionnelles et transformer positivement la réalité de la communication.

Savoir entrer en relation de manière positive - connaître l'assertivité - comment devenir affirmé dans ses relations ?

❖ Profil du participant :

Toute personne souhaitant optimiser sa communication

❖ Pré requis :

aucun

❖ Durée :

3 jours

❖ Dates :

Consultez notre site web :

www.magnetic-formation.com

❖ Lieu :

Lille, Valenciennes ou Douai

❖ Prix par participant :

300 € HT par jour

❖ Documents remis :

Support pédagogique et attestation de stage à chaque participant

Synthèse des évaluations de fin de formation aux entreprises.

Contenu pédagogique

Optimiser la communication

Toute personne en situation de communication doit avoir un objectif clair, un comportement souple lui permettant d'agir avec flexibilité et un sens aigu de l'observation (travail sur l'objectif, état d'esprit positif -

Savoir observer, savoir écouter : schéma de base de la communication, le principe du feed-back - le schéma, les référents, le message, le feed-back (retour)

Les canaux sensoriels, la synchronisation.

L'écoute, la transmission de messages

Les techniques d'expression verbale : fluidité mentale et fluidité verbale, articulation, reformulation.

L'affirmation de soi

Les conditions subjectives de l'affirmation, devenir adulte dans la relation à l'autre

Les principes d'assertivité, face à la fuite, la manipulation ou l'agressivité

Les droits et devoirs de chacun - gérer sa vie professionnelle en se fixant des buts assertifs.

Les techniques d'affirmation de soi

Utiliser les techniques d'assertivité : disque rayé », expression positive, formulation ternaire, etc.

Adopter la synchronisation : verbale, gestuelle et sur l'état d'esprit

Savoir dire « NON »

L'expression des sentiments

Les étapes à franchir pour devenir « assertif ».

Exercice de résolution à deux

La résolution de problème par la créativité à deux

Fondements de chaque personnalité (caractère, éducation, conditions d'équilibre, facteurs de déséquilibre, prendre soin de soi)

Avoir confiance en soi, Moi et idéal de Moi, Soi et image de Soi

Valeurs motivant l'action

Chaîne interactive d'influences (émotions, comportements, résultats).

Méthode pédagogique

L'ensemble de la formation s'appuie sur des exemples concrets, des mises en situation par jeux de rôles et des exercices ou tests d'application permettant une découverte des autres mais aussi de soi dans les situations de communication professionnelle - nombreux échanges et tests - l'utilisation de la vidéo est un « plus » qui optimise ce type de formation grâce à l'analyse en groupe des enregistrements effectués.