

Formation

Développer ses compétences en communication

Et des relations professionnelles efficaces

Public

Tout collaborateur souhaitant gagner en efficacité professionnelle au quotidien.

La formation est adaptée aux personnes en situation de handicap.

Pré-requis

Aucun

Objectifs

- Augmenter sa confiance en soi pour être à l'aise dans son environnement professionnel et mieux assurer son poste de travail.
- Améliorer sa communication et optimiser sa relation aux autres.
- Développer son intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité.
- Mettre en œuvre les premières actions pour mieux s'affirmer.
- Ajuster son comportement à celui des autres avec plus d'assurance.
- Solliciter les autres positivement.
- Savoir critiquer avec justesse.

Programme

Pratiquer l'écoute active

- Les points à respecter pour l'écoute active.
- Questionner en utilisant plusieurs types de questions.
- Pratiquer la reformulation.
- Identifier les fausses attitudes d'écoute pour mieux s'en éloigner.

Nahid DELJOU

Coach Consultante - Formatrice - certifiée

Développer son assertivité

- Utiliser le "je".
- Éviter les 3 formes incomplètes de la communication.
- Oser exprimer ses demandes, s'affirmer en tant qu'individu sans agressivité ni passivité
- Écouter sans interrompre.
- S'affirmer sans agressivité.
- Accueillir les critiques et reconnaître ses erreurs.
- Adopter une stratégie de critique avec le DESC

Faire face aux comportements passifs, agressifs, manipulateurs

- Identifier les caractéristiques d'une attitude assertive, passive et agressive.
- Décrypter les attitudes des ses interlocuteurs dans différentes situations de travail.
- Traiter les attitudes non assertives.

Donner un feedback positif et constructif

- Maîtriser la méthode pour donner et recevoir des feedbacks positifs.
- Formuler un feedback constructif pour faire évoluer les pratiques de vos collègues et les aider à progresser.
- Accueillir les critiques bien formulées ou maladroitement.

Durant la formation : co-développement, transfert des connaissances en situation de travail, mises en situation et jeux de rôles.

En fin de chaque journée : auto-évaluation de ses progrès et les actions à mettre en œuvre

Modalités

Durée : 2 jours

Horaires : 9H-17H

Coût total : 2200€

Lieu : Paris et province (en formation intra)

Effectif : 12 participants

Taux de satisfaction : 100%

Les conditions d'accueil et d'accès pour le public en situation de handicap :

Notre établissement est conforme à la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées. Nos bureaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite : places de parking, ascenseur, rampes d'accès.

Nahid DELJOU

Coach Consultante - Formatrice - certifiée