

3
jours

Développer son potentiel de communicant

Pour optimiser ses relations interpersonnelles



Pour qui ?

- Les employé-e-s
- Les manager-euse-s

Objectifs

- Reconnaître sa préférence comportementale et son mode de communication
- Identifier les profils et accepter les différences comportementales des autres
- Devenir meilleur communicant pour développer des relations constructives et de confiance

Coût total : 4 800 € HT



Méthode

- Exposés théoriques
- Cas concrets
- Mises en situation, expérimentations
- Travaux de réflexion
- Débriefing corrigé en continu
- Auto évaluation
- Évaluation par le formateur
- Documents en ligne à disposition

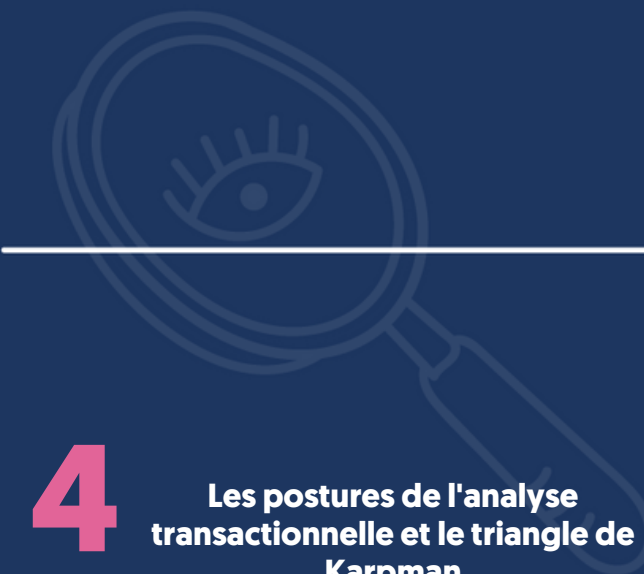


Compétences



- Mettre en place des stratégies de communication interpersonnelles efficaces
- Développer et s'offrir une nouvelle posture pour mieux aborder et vivre chaque situation
- Développer sa pleine responsabilité pour pouvoir agir et devenir pro-actif

Contenu pédagogique



3

Utilisation du modèle

- Comment s'adapter à autrui quelque soit son profil
- Savoir agir sur ses propres zones de tension face à un profil opposé
- Savoir adapter son profil face aux types de situations du quotidien : communication ; prise de décision ; productivité ; sociabilité ; changement ; comportement défensif

4

Les postures de l'analyse transactionnelle et le triangle de Karpman

- Présentation des postures de l'AT
- Les clés pour adopter une posture adulte et gagnant / gagnant
- Présentation du triangle de Karpman
- Les clés pour sortir du triangle et adopter des relations saines et constructives avec autrui

Contenu pédagogique

Par demi-journée

1

Créer du lien et récolter de la matière

Présentation et récolte de matière auprès des participants, afin de mettre en lumière, tout au long de la formation, le fonctionnement de nos préférences comportementales et de nos modes de communication.

2

Explication du modèle

- Histoire du modèle
- Le modèle : qu'est-ce qu'une préférence comportementale et comment la repérer ?
- Comment les profils s'évaluent-ils entre eux ?
- Approfondissement du fonctionnement du modèle : points forts ; points de fragilité ; rapport au temps ; rapport au stress

5

Comprendre et adopter les clés d'une communication consciente

- Les différents niveaux de communication
- Pratiquer et intégrer naturellement un mode de communication consciente
- Savoir incarner une posture d'adulte, dans des relations saines, et à un niveau de communication assertif et conscient

6

Développer sa pleine responsabilité pour agir et devenir pro-actif

- Les zones d'influences : explications du fonctionnement
- Clés pour devenir 100% responsable face à chaque situation
- Savoir incarner sa pleine responsabilité et permettre à autrui d'en faire autant

