

Adopter une communication professionnelle efficace

Optimiser sa communication
en équipe, avec sa hiérarchie, avec ses partenaires

Objectifs :

- Comprendre les interactions sociales et ses enjeux relationnels.
- Repérer et comprendre les places de chacun au sein de l'équipe.
- Identifier son schéma de communication, les différentes personnalités communicantes.
- Cerner ses zones de stress en communication et gérer ses émotions.
- Pratiquer l'écoute active, la reformulation, la communication non violente,
- Adapter sa communication aux besoins des différentes personnalités communicantes.

Participants et prérequis :

Toute personne souhaitant développer et améliorer sa communication dans son environnement professionnel.

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Nous contacter pour toute demande d'adaptation.

Méthode pédagogique :

Formation en présentiel avec un formateur.

Formée à la relation d'aide, à l'écoute active et à la communication, notre intervenante, titulaire d'un Master 1 en sciences de l'éducation, est Professeure en techniques vocales et formatrice en communication et en expression vocale depuis 2007. La voix et la communication sont au centre de son parcours professionnel. Elle est également animatrice radio.

- Présentation théorique,
- Mises en situation,
- Jeux de rôles,
- Cas pratique.

Evaluation :

Validation des acquis : quiz et mise en situation de jeux de rôles de communication.

Durée :

2 jours, soit 14 heures.

Délais d'accès : de 7 jours à 3 mois selon le mode de financement.

Programme :

1. Appréhender la communication professionnelle et ses enjeux

- Comprendre les enjeux liés à la communication verbale et non verbale
- Repérer les enjeux psychologiques en communication : mécanismes de défenses, transfert et contre transfert
- Identifier les freins liés à la communication et ses émotions négatives
- Pratiquer la distance émotionnelle : Différencier les faits, ressentis, apprendre à gérer ses émotions
- Renvoyer des signes de reconnaissance
- Repérer ses forces et ses zones de stress en communication

2. Identifier les différents profils de communicants

- Identifier les 3 canaux de communication (VAK)
- Identifier les 7 profils communicants
- Repérer son profil avec ses forces, ses besoins et ses zones de stress en communication
- S'exercer à la communication non violente, à l'écoute active, à la reformulation,
- Favoriser un comportement assertif dans les relations professionnelles : Affirmer, Argumenter, gérer un désaccord

3. Soigner sa communication et mesurer ses zones de progression

- Mise en situation de jeux de rôles en communication
- Apprendre à formuler ses demandes, à argumenter, écouter la demande de l'autre, faire face aux objections
- Favoriser l'écoute et l'attention de son interlocuteur
- Organiser son futur plan d'action relationnel
- Analyser ses leviers de motivations