

Durée : 2 jours.

Public :

Toute personne souhaitant développer sa communication pour accroître son efficacité relationnelle. Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Connaître les différents types de personnalités et identifier le sien, afin d'adapter sa communication aux autres. Améliorer et enrichir sa perception des autres en développant une approche bienveillante.

Pré-requis :

Méthodes :

Cas pratiques individuels et en groupe. Echanges entre les participants pour partager la variété des situations rencontrées. Apport de méthodes et outils spécifiques à la Process Comm.

Evaluation :

Dernière MAJ : Avril 2024

Connaître l'approche et les mécanismes de la Process Communication

Process Com et Communication interpersonnelle
L'importance du verbal et du non verbal dans la communication
Connaître les six types de personnalité et leurs spécificités

Mieux se connaître, et développer sa capacité à communiquer

Connaître son type de personnalité
Identifier son propre mode de fonctionnement
Etude de son Inventaire de Personnalité

Apprendre à connaître le profil de ses interlocuteurs pour réagir de façon adaptée

Reconnaître la personnalité derrière l'interlocuteur et détecter son mode de communication préférentiel
Mobiliser les différentes parties de sa personnalité aux spécificités de son interlocuteur
Repérer les signes et comportements révélateurs du type de personnalité de son interlocuteur
Identifier le langage de l'autre et l'adopter pour mieux se faire comprendre
Utiliser le bon canal de communication

Détecter les situations de stress et appréhender les mécanismes

Comprendre et gérer les situations de tensions ou désaccords
Repérer les situations source de stress et apprendre à les gérer
La spirale du stress : réception/émission
Le stress négatif et ses différentes manifestations

Privilégier une communication positive

Optimiser la motivation de chacun et faire s'exprimer pleinement son potentiel
Identifier les manifestations positives / négatives des besoins de son interlocuteur
Développer sa capacité d'écoute et de compréhension de l'autre
Opter pour la communication positive
Établir une communication antistress

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

Délais d'accès : Nous contacter.

Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicapés nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.