

Durée : 2 jours.

Public :

Toute personne souhaitant développer sa communication Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Améliorer et enrichir sa perception de soi et des autres, améliorer l'harmonie et la productivité dans son groupe de travail. Récupérer sa sérénité et sa disponibilité après une manifestation d'incivilité.

Pré-requis :

aucun prérequis

Méthodes :

Mises en situation intensives et jeux pédagogiques, auto diagnostic, quizz, jeux de rôle enregistrés. Construction d'outils transposés au contexte professionnel.

Evaluation :

Savoir travailler ensemble

Faire preuve de civisme et de civilité

Acquérir les techniques de communication appropriées

Développer sa capacité d'écoute et de compréhension de l'autre

Ouvrir son esprit et accepter sans jugement les différences de perceptions

Les attitudes en public

Respecter les règles de politesse

La boussole du langage: distinction entre faits concrets et opinions, jugements, règles...

Instaurer un mode de collaboration à forte valeur ajoutée

Cerner les enjeux de la structure

Identifier les domaines de contribution et les rôles de chacun

Identifier les pistes de progrès de collaboration : les attentes réciproques

Apprendre à gérer les critiques

Identifier et distinguer tempérament, comportement, humeur et caractère

Prévenir l'escalade et anticiper sur les situations pouvant dégénérer

Intervenir face à une situation de conduite d'incivilité

Stabilisation de la situation, écoute active, techniques d'évitement

Rétablir le lien de personne à personne

Reformuler ce qui pose problème pour « faire descendre la pression »

Sortie de crise : la prise en compte de l'impact psychologique

Appréhender les mécanismes du stress

Repérer et localiser les sources de stress

Les différents facteurs de stress

Les stress positifs et négatifs

Réactions face à l'agression, aux échecs et aux critiques

Savoir rester calme et ne pas redescendre son stress sur les autres

Reconnaître les signes du stress chez les autres et chez soi

Les différents types de personnes prédisposées au stress

L'identification des symptômes

La réponse physiologique de l'organisme au stress

Signes corporels : les tensions, les maladies psychosomatiques

Transformer son stress en énergie positive

Acquérir des techniques de relaxation : respiration, gestuelle, visualisation positive

Améliorer son écoute pour éviter l'escalade du stress

Savoir dialoguer

Etablir une communication antistress

Prendre conscience de son profil et de son niveau d'assertivité

Les socles de la confiance en soi et la gestion des émotions

Dernière MAJ : Avril 2024

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.