

COMMUNICATION

Améliorer ses rapports avec les autres

1 jour

Distanciel,
présentiel

10 pers.
max

PRÉREQUIS

Avoir suivi les fondamentaux

OBJECTIFS

1

Acquérir les fondamentaux de la communication interpersonnelle

2

Pratiquer une communication bienveillante

3

Communiquer au quotidien de manière positive et motivante

PRÉSENTATION

Parce que nous parlons la même langue, nous partons du principe (erroné) que nous communiquons et que nous nous comprenons.

Pourtant, communiquer est un art beaucoup plus complexe qui mobilise de nombreuses compétences.

Cette formation vous propose d'acquérir les fondamentaux de la communication interpersonnelle bienveillante

À l'issue de cette journée, vous serez en mesure de pratiquer une communication bienveillante et authentique.

PROGRAMME

- **Les fondamentaux de la communication** : les 3 composantes de la communication, les filtres, les représentations, le cadre de référence.
- **Communication bienveillante** : mise en application du processus - de l'intention à l'expression de ses besoins
- **Empathie** : entrer dans le monde intérieur de l'autre.
- **"L'empathie & moi"** : auto-évaluation des 5 compétences de l'empathie.
- **Pleine présence** : faire taire son mental pour être disponible et s'ouvrir à l'autre. Être à l'écoute de ses émotions
- **Ecoute active** : l'art d'avoir les oreilles grandes ouvertes, d'écouter ce qui ne se dit pas et de reformuler
- **Communication verbale** : Le poids des mots - Quand les mots et modes de pensées deviennent violents
- **Liberté relationnelle** : apprendre à laisser le temps d'être prêt à communiquer - reconnaître les signes.



PUBLIC

Toute personne souhaitant développer des relations de travail équilibrées et respectueuses.

DATE ET LIEU

Lieu : France entière. Accueil dans un espace dédié sur site ou loué avec accessibilité PMR.

Dates : sur demande avec un délai de 15 jours minimum et sous réserve de nos disponibilités.

Vous êtes en situation de handicap ?

Nous vous accueillons de manière adaptée dans nos locaux et vous proposons un aménagement personnalisé de la prestation. Contactez notre référente handicap : nathalie@academie-audace.fr

MOYENS PÉDAGOGIQUES, SUIVI & ÉVALUATIONS

- 20% apports notionnels
- 50% ateliers & échanges
- 30% mises en situation & cas pratiques
- Supports pédagogiques
- Évaluation formative, formatrice et somative, Questions orales et écrites
- Enquête de satisfaction à chaud et à froid
- Feuilles d'émargement

TARIFS

Le tarif s'entend pour un groupe entre 4 & 10 personnes.

Formule Entreprises : à partir de 1 800€ HT.

Formule Association : à partir de 900€ HT.

OPTION - 150€ HT : webconférence collective d'une heure à J+45 pour partager les mises en application des apprentissages.

LES FORMATRICES

Cette formation est animée par un duo d'expertes en intelligence émotionnelle et relationnelle. Avec leurs 2 parcours de vie singuliers, elles vous offriront leurs regards croisés, leurs compétences et leur bonne humeur lors de cette journée.