VERS UNE COMMUNICATION HARMONIEUSE & BIENVEILLANTE

COMMUNICATION & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MANAGER AUTREMENT

OBJECTIFS :

- Comprendre les mécanismes de la communication au sein des équipes
- Maîtriser les besoins en jeu dans le milieu professionnel
- Comprendre le monde des émotions, les reconnaître et les apprivoiser
- Reprendre la responsabilité de ses émotions et de leurs expressions
- Communiquer de manière bienveillante en milieu professionnel
- Instaurer un climat de confiance dans les équipes
- Trouver ses propres techniques pour communiquer avec bienveillance et authenticité

PUBLIC VISÉ :

- Tout public

PRÉREQUIS :

- Aucun

MÉTHODES MOBILISÉES :

- Une animation interactive et pratique
- Des mises en situation pour expérimenter de nouvelles postures
- Des ateliers créatifs et collaboratifs
- Vidéo projection

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Des acquis :

- Évaluation des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation

Mesure de satisfaction des stagiaires

MODALITÉS D'ACCÈS :

- Présentiel : locaux HSF équipés à disposition
- Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

DÉLAIS D'ACCÈS À NOS FORMATIONS :

- Réponse à vos demandes sous 72h et entrée en formation possible sous 90 jours maximum.

PROGRAMME

14h00

Présentiel
2 jours

COMPRENDRE LES ÉMOTIONS ET LES BESOINS DANS LE MONDE PROFESSIONNEL

- D'où viennent nos émotions ? Pourquoi sont-elles là ? Ce qu'elles nous enseignent sur nous et les autres
- Apprendre à reconnaître les émotions qui nous traversent pour en assumer la responsabilité : grille de lecture de ses émotions et des émotions les plus couramment activées
- Exprimer les émotions en toute sérénité et confiance : techniques d'expression et entraînement
- Les croyances sur les émotions dans le monde professionnel : étude et transformation des croyances limitantes
- L'impact des émotions négatives en milieu professionnel : enjeux de la gestion des émotions négatives / Gestion mais pas refoulement…
- Les situations qui les déclenchent : partage d'expériences

TECHNIQUES DE COMMUNICATION BIENVEILLANTE POUR MIEUX SE COMPRENDRE

- Accueillir ses émotions et les émotions de l'autre : empathie et auto-empathie
- Présentation de techniques de communication axées sur la bienveillance, l'empathie et la collaboration : écoute active, analyse transactionnelle, communication non-violente
- Étude de situations concrètes avec recherche de solutions grâce aux techniques étudiées

- Formation animée par un consultant et formateur senior spécialisé en communication et développement personnel.

- 68 000 XPF HT par pers, déjeuners incl.
- Intra entreprise : nous consulter