

28h

MIEUX COMMUNIQUER POUR OPTIMISER SES RELATIONS PROFESSIONNELLES

Public ciblé :

Professionnel de la relation d'aide, bénévoles, aidants, ... Managers et salariés désirant travailler sur la relation

Prérequis :

Il est souhaitable de suivre en amont le module "Acquérir les bases de la relation d'aide"



OBJECTIFS

- Pratiquer l'écoute active
- S'ajuster à l'autre pour être mieux compris
- Pratiquer différentes techniques issues de la communication non violente
- Appliquer les accords toltèques au travail
- Développer une attitude positive au travail

MOYENS PÉDAGOGIQUES & EVALUATION

- Apports théoriques accompagnés d'expérimentation
- Feed-back individuels et collectif
- Un support pédagogique synthétisant les éléments clés de la formation est remis à l'apprenant
- Test de positionnement en amont et en aval de la formation
- Un questionnaire de satisfaction est soumis en fin de formation

PROGRAMME

- **Etablir le rapport avec l'autre**
 - L'écoute empathique
 - Définir une posture de coach dans son rapport à l'autre
 - Travailler sur les cartes du monde en PNL
 - Identifier les valeurs et vérifier les croyances
- **Comprendre l'autre**
 - Prévenir et gérer les conflits
 - La notion d'urgence au travail
 - Favoriser la concentration des personnes avant l'animation d'un temps collectif
 - Les accords Toltèques appliqués au travail
- **Communiquer avec assertivité**
 - Accueillir ses émotions : la clé du mieux-être
 - Les fondamentaux de la Communication Non Violente
 - Définir un objectif avec la PNL
 - Renforcer la cohésion du groupe et/ou l'alliance bienveillante

- **Sortir des jeux psychologiques toxiques**
 - Le triangle dramatique et le triangle vertueux
 - Trouver sa place, s'aligner et couper les liens de souffrances

LE "+" DE CETTE FORMATION

- Une formation organisée sur des jours non consécutifs pour permettre une intégration progressive et complète des différents outils.

Module proposé en Présentiel



FORMATEUR(TRICE)

- Professionnelle certifiée en Sophrologie, Hypnose Ericksonienne et en Programmation Neurolinguistique