



ID Formation

Renforcer votre communication dans la diplomatie professionnelle et la gestion de conflits

Objectifs :

- Evaluer ses capacités à communiquer.
- Comprendre les comportements de ses interlocuteurs et s'y adapter.
- Identifier l'importance de son comportement et son impact dans la vie professionnelle.
- Gestion des conflits (actions / réactions)

Public : Toutes personnes désirant améliorer sa communication professionnelle.

Durée : 2 jours

PROGRAMME

Cette formation abordera ces différents thèmes afin de mettre en place une dynamique relationnelle :

- Les comportements verbaux et non verbaux et leurs conséquences :
 - Mieux appréhender sa propre personnalité
 - Comprendre son propre style de communication
 - Identifier celui des autres
 - Adapter notre comportement à celui des autres
- Comprendre le fonctionnement d'une relation humaine (ce qui (dé)motive / freine...)
- Oser dire ce que l'on a à dire de façon constructive :
 - Accepter l'espace de l'interlocuteur
 - Savoir écouter, questionner, gérer le silence
 - Prendre en compte un avis contraire
 - Développer l'assertivité : démarche positive
- L'écoute active.
- L'affirmation de soi.
- La gestion des émotions.
- Mobiliser son énergie dans les situations difficiles :
 - Accepter le conflit
 - Avoir conscience des jeux relationnels
 - Détecter les comportements agressifs ou manipulateurs
 - Se positionner pour mieux gérer
 - Savoir s'affirmer sans s'opposer
- Mettre en œuvre une dynamique de réussite : travailler en mode collaboratif.

Moyens pédagogiques :

- Exposés
- Analyse et travail personnel
- Mise en situation et élaboration d'un plan de progrès individuel avec objectifs.
- Jeux de rôle filmé avec les participants