

AMELIORER SA COMMUNICATION RELATIONNELLE.

Compétences rattachables : Compétences relationnelles & Compétences en efficacité personnelle

Présentation :

La formation "Améliorer sa communication relationnelle" vise à renforcer les compétences en communication interpersonnelle pour favoriser des relations professionnelles harmonieuses et efficaces. Les participants apprendront à écouter activement, à exprimer leurs idées clairement et à gérer les conflits de manière constructive, contribuant ainsi à un environnement de travail collaboratif et productif.

Objectif de la formation : permettre aux participants de développer des compétences en communication interpersonnelle afin de favoriser des relations professionnelles positives, de mieux gérer les conflits et de créer un environnement de travail collaboratif et productif.

Objectifs pédagogiques :

- Clarifier les notions d'écoute empathique, d'assertivité.
- Prendre conscience de sa qualité d'écoute, de sa relation à l'autre.
- Prendre conscience de son assertivité.
- Identifier ses freins.
- S'entraîner à développer ses capacités de communication.
- Commencer à intégrer les bénéfices d'une communication authentique, sans violence.

Prérequis : Aucun prérequis nécessaire. La formation est accessible à tous.

Durée : 14h (2 jours)

Moyens / Méthodes pédagogiques :

- Echanges.
- Pratiques de techniques sophrologiques.
- Mises en situations professionnelles, jeux de rôles.
- Apports théoriques, supports et capsules vidéo
- Apports méthodologiques.

Contenu de la formation :

Premier jour : L'Écoute

- Qualité de l'écoute de soi, des autres.
- Intérêts de l'écoute, l'écoute empathique, l'écoute active...
- Apport théorique sur ces notions.
- Freins qui peuvent diminuer la qualité d'écoute.
- Écoute : une capacité à développer.

Second jour : l'Assertivité

- Assertivité de soi, des autres.
- Intérêts de l'assertivité.
- Méthodologie de l'assertivité.
- Ce qui peut freiner l'assertivité.
- Assertivité : une capacité à développer

Modalités d'évaluation des acquis de la formation :

- Auto-évaluation des compétences acquises.
- Mises en situation pratiques et jeux de rôle avec retour du formateur.
- Quizz, questions-réponses sur les apports.

Intervenant : BES Magali - Formatrice et Sophrologue. Responsable pédagogique de l'Ecole Française de Sophrologie de Montpellier. Formée à l'approche centrée sur la personne, à la Méthode Gordon et à la CNV.