

Programme de formation N° ALEFRANC – 2021 - 007

<p>Intitulé de la formation : MIEUX COMMUNIQUER : créer des relations positives et développer une Communication constructive</p>	<p>Entrepreneur et coordonnées : Aude Lefranc Cabinet Emergences 06 77 86 42 72 contact@emergences-audelefranc.com</p>
<p style="text-align: center;">Formation</p>	<p style="text-align: center;">Informations pratiques</p>
<p>Objectifs pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Découvrir les fondamentaux de la communication interpersonnelle pour mieux communiquer dans son quotidien professionnel • Développer son ouverture aux autres et sa compréhension des interrelations en groupe ou en face à face • Acquérir des outils d'intelligence émotionnelle pour mieux communiquer autour des émotions • Mieux se positionner dans les échanges et créer des relations positives <p>Compétences visées</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appréhender les fondamentaux de la communication personnelle • Développer son ouverture et sa compréhension • Acquérir les outils de l'intelligence émotionnelle • Développer une posture et des relations constructives <p>Programme de la formation</p> <p>Module 1 : Les fondamentaux de la communication interpersonnelle</p> <p>Séquence 1 : Exercice de présentation en miroir, première expérience de communication suivie d'un débriefe</p> <p>Séquence 2: Exercice collectif « est-il facile de se faire comprendre »</p> <p>Séquence 3: Comprendre les fondamentaux de la communication interpersonnelle: les filtres de la perception, les prédicats, les styles de communicant, les typologies (VAK, les portes d'entrées, Pensée/Sentiment/Comportement ...)</p> <p>Séquence 4 : Test individuel : les profils de compréhension (VAK)</p> <p>Séquence 5 : Mieux comprendre son fonctionnement, renforcer ses axes de progrès et valoriser ses points forts.</p> <p>Séquence 6: Appréhender la notion d'intelligence relationnelle et ses principaux resorts.</p>	<p>Public visé Collaborateur, manager, responsable...</p> <p>Pré-requis Pas de pré requis spécifiques</p> <p>Dates : <i>A définir</i></p> <p>Durée : 14 heures</p> <p>Tarifs : <i>Sur devis</i></p> <p>Accessibilité handicap : Accessible aux personnes en situation de handicap – contactez le formateur</p> <p>Modalités et délai d'accès Mise en lien et montage du dossier formation par l'entreprise bénéficiaire. Prise de contact par téléphone ou mail.</p> <p>Lieu de formation : Hôtel La Bonbonnière 24 Rue des Orfèvres 21240 TALANT</p> <p>Informations pratiques : Restauration, hébergement, transport à proximité (moins de 10 minutes).</p>

Module 2 : Ouverture et compréhension

Séquence 1 : La connaissance de soi et des autres, base d'une bonne communication interpersonnelle

Séquence 2 : Le développement des compétences personnelles ou softskills : intelligence émotionnelle, confiance, assertivité, curiosité, empathie, adaptation...

Séquence 3 : Développer sa capacité à percevoir les signaux propres aux interrelations pour mieux s'adapter aux situations (analyse transactionnelle, non verbal)

Séquence 4 : Acquérir des outils pour rendre la communication fluide et efficace : l'écoute active, les entretiens d'explicitation, les typologies de questions, repérer l'impact de son message, passer de l'implicite à l'explicite, la recherche des points d'appui pour se faire comprendre

Séquence 5 : Exercice pratique binôme et modélisation de questionnement

Séquence 6 : Apprendre à créer un climat privilégié pour gérer stress et éventuelle surcharge de travail dans les meilleures conditions

Module 3 : Outils d'intelligence émotionnelle

Séquence 1 : Découvrir l'intelligence émotionnelle, les origines (Darwin, Goleman, Bar-on...)

Séquence 2 : Comprendre et pratiquer les leviers (percevoir, comprendre, gérer et utiliser ses émotions), apports théoriques + exercice binôme

Séquence 3 : Mieux comprendre qu'est-ce que «le stress» dans un contexte professionnel: définition du stress, des stressés, découverte de ses stratégies défensives, stress et émotions...

Séquence 4 : Décoder le langage verbal et non verbal des gestes et des mimiques

Séquence 5 : Comprendre le rôle des émotions dans nos interrelations et éviter les jeux relationnels (Analyse transactionnelle)

Séquence 6 : Identifier les facteurs de stress dans sa pratique professionnelle, connaître et utiliser les techniques de gestion des émotions de base

Séquence 7 : Apprendre à mieux « conduire » ses émotions, pratiquer des protocoles : les fondamentaux de la CNV (Communication non violente, protocole OSBD, la formulation du « Je »...)

Module 4 : Posture et relations constructives

Séquence 1 : Comprendre la notion de « posture » dans les interrelations professionnelles

Séquence 2 : Repérer les jeux relationnels en s'appuyant sur l'analyse transactionnelle (positions de vie, triangle de Karpman)

Séquence 3 : Apprendre à clarifier les transactions afin de rendre tous les partenaires efficaces

Séquence 4 : Apprendre à développer des relations gagnant-gagnant pour rendre le travail collaboratif plus efficace en créant

Non pris en charge dans le cadre de la formation.

de la synergie

Séquence 5 : Appréhender la notion d'assertivité et la notion de prendre « sa juste place » (méthode SORA : différencier un fait d'une opinion)

Séquence 6 : Test individuel - Découvrir son mode de positionnement privilégié dans les interrelations

Séquence 7 : Apprendre à dire non de façon diplomatique, formuler une proposition de changement, exprimer une critique constructive

Séquence 8 : Gérer les situations tendues et le conflit : exprimer une critique positive, savoir recadrer, exprimer un désaccord sans provoquer d'attitude défensive, se recentrer sur la tâche et ne pas perdre son temps (méthode DESK et SORA)

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

- Nous utilisons une **pédagogie intégrative : vivante et opérationnelle, elle privilégie** l'expérimentation et l'utilisation de la vie professionnelle du stagiaire afin de faciliter l'appropriation des contenus de formation.
- **Une action de formation se structure par l'alternance :**
 - D'apports théoriques concrets, efficaces, tournés vers le quotidien professionnel
 - D'outils et protocoles afin de s'approprier des méthodes de travail
 - De mises en pratique sous forme d'exercices, jeux de rôle, vidéo, individuel et petits groupes (...)
- Mise en place des outils de gestion de la qualité de la formation (suivi pédagogique pointu, individualisation des contenus, suivi de la qualité, évaluations régulières...)

Modalités d'évaluation

- Evaluation avant la formation, pendant ou en fin de formation, 1 à 3 mois après la formation.
- Mise en place :
 - Evaluation des pré requis en amont
 - Mise en place de feuilles de présence pour suivre l'exécution de la formation
 - Evaluation pendant les sessions par questions/réponses, validation de la compréhension des notions et outils, exercices pratiques...
 - Test e-Learning (plateforme kahoot) en fin de formation
 - D'une fiche d'évaluation de la formation par le stagiaire
 - D'une enquête de satisfaction post-formation

Statistiques (en date du 31 / 08 / 21):

Taux de satisfaction : 95%

Règlement intérieur : Disponible sur www.caebourgogne.fr/conseil-et-formation

