

OBJECTIF & COMPETENCES VISEES

Mieux se connaître et mieux connaître les autres pour établir des relations professionnelles saines et constructives. Développer son agilité relationnelle et adapter sa posture à son interlocuteur.

PUBLIC CIBLE

Personne désireuse d'approfondir la connaissance de soi pour améliorer l'interaction relationnelle et communiquer plus efficacement. La connaissance de soi renforce la confiance en soi ainsi que la pleine conscience de son potentiel.

PRE-REQUIS aucun

OBJECTIFS OPERATIONNELS / PROGRAMME

- **Identifier et prendre conscience de son mode de communication**
 - Découvrir puis analyser les résultats des 4 tests relatifs à son mode de communication /posture
 - Prendre conscience de ses points forts et des travers de ces derniers
 - Identifier sa qualité fondamentale et son axe d'amélioration
 - Développer sa connaissance de soi

- **Identifier le mode de communication de son interlocuteur**
 - Analyser les indices : posture, tonalité, regard, silence...
 - Développer son écoute active
 - Déterminer le mode de communication de son interlocuteur

- **S'adapter à son interlocuteur en restant soi-même**
 - Mettre en cohérence son mode de communication avec le profil de son interlocuteur
 - S'appuyer sur la complémentarité des profils pour développer une communication plus saine, épanouissante et efficace

- **Eviter les relations conflictuelles – déjouer les conflits**
 - Repérer les indices (symptomatiques) des relations sources de conflit
 - Décider de ne pas adapter son mode de communication à son interlocuteur
 - Analyser le contexte global (soi-même, interlocuteur, situation, enjeux, moment...)
 - Adapter son mode de communication au contexte global

DUREE total de **15 heures** dont

9 heures en face à face (formation synchrone par visioconférence à distance) et

6 heures de modules (formation asynchrone) avec exploration de cas concrets, exercices, lectures, vidéos...

LIEU **A distance par visioconférence** : Skype ou ZOOM

ORGANISATION & TARIF

La partie de la formation en face à face de 9 heures se réalise via **5 séances** de coaching / formation personnalisée d'**1h30** + 1 séance d'1 heure dédiée à l'évaluation finale + 30 min pour le bilan personnel + 6 heures d'exercices et pratiques intrapersonnelles hors séance.

1800 € TTC.

PARCOURS INDIVIDUEL PERSONNALISE

INTERVENANTE & CONTACT

Amandine JULLIEN – 06 19 36 25 88 – experte en communication et agilité relationnelle – formatrice professionnelle - coach certifiée RNCP - médiatrice & gestion des conflits

METHODES PEDAGOGIQUES

- Face à face pédagogique à distance (échanges et interactions)
- Apports théoriques : concepts et outils *
- Jeux de rôle et mises en situation
- Exercices pratiques et étude de cas concrets
- Autodiagnostic / autoévaluation
- Actions concrètes à mettre en œuvre entre les séances
- Tests relatifs à la communication / mode utilisé pour entrer en relation avec l'autre
- Travail individuel à partir de situations professionnelles du bénéficiaire

* APPROCHE & OUTILS MOBILISES

- ✓ 4 tests de personnalité sont à renseigner par le participant
- ✓ Analyse des résultats des tests de concert
- ✓ Utilisation des outils des états du moi, drivers et triangle de Karpman, issus de l'Analyse Transactionnelle (dont le père fondateur est le célèbre Éric Berne)
- ✓ Echanges et interactions à partir de questions ouvertes et de cas proposés par le participant dont jeux de rôles et étude de cas concrets
- ✓ Entraînement aux méthodes enseignées via des actions concrètes à mener

MOYENS PEDAGOGIQUES MOBILISES

Documentation et support numérisés – Fiches Techniques – visioconférence par ordinateur/ PC, connexion internet – vidéos – introspection - assistance pédagogique par la formatrice tout au long du parcours de formation.

MODALITES D'EVALUATION & FIN DE FORMATION

- Identifier ses propres modes de communication et en prendre conscience (tests)
- Réalisation d'exercices via jeux de rôle et mises en situation (pratique)
- Evaluation par l'intermédiaire de mises en situation imaginées de concert
- Mesure de votre satisfaction et recueil de vos idées d'amélioration grâce à un bilan en face à face de 30 minutes + un questionnaire à renseigner
- Un certificat de réalisation sanctionnera cette formation

DELAI

D'ACCES : Entretien téléphonique obligatoire au 06 19 36 25 88 - le délai d'accès à la formation incluant le délai légal de rétractation est de 14 jours

VALEURS

Efficacité – professionnalisme – réactivité – bienveillance – respect – écoute active et empathique – authenticité et humour – engagement - apprentissage par la pratique -

« J'aime traiter de sujets profonds et sérieux sans me prendre au sérieux »