

Communiquer avec agilité et assurance en toute circonstance

Que va-t-il penser si je refuse ? Comment dire que je ne suis pas en phase avec eux ? Que faire pour mieux collaborer avec mes collègues ? J'aimerais tellement participer à ce projet, mais comment leur dire ?

Un lieu de travail agréable et efficace est un lieu de débat constructif. Oser être soi-même et dire les choses, écouter des avis différents et faire face aux tensions, échanger de manière constructive... autant de compétences qui permettent de créer et maintenir des relations professionnelles positives sur la durée, et donc de collaborer efficacement !

Notre intention : renforcer vos compétences en communication pour vous aider à développer des relations professionnelles sereines et constructives

Durée : 14 heures (2 jours)

Profils des apprenants (max 12 personnes)

- Tout collaborateur

Prérequis

Aucun

Qualité et indicateurs de résultats

- Satisfaction globale : 9,4/10
- Pertinence équipe pédagogique : 10/10
- Efficacité de la formation : 9,3/10
- Taux de recommandation : 100%
- Taux de parcours complet : 100%

Accessibilité et délais d'accès

Modalités d'accès : formation intra-entreprise. Après échange pour faire le point sur vos besoins et éventuellement adapter le présent programme, nous vous enverrons un fichier excel qui sera à compléter pour inscrire les stagiaires.

Délais d'accès : sur demande client

Cette formation ainsi que le lieu de formation sont accessibles à toute personne porteuse de handicap et une demande d'adaptation spécifique pourra être faite auprès de l'équipe pédagogique, a minima 15 jours ouvrés avec le début de la formation.

Objectifs pédagogiques

- Mieux se connaître pour mieux communiquer avec les couleurs
- Communiquer de manière constructive : savoir écouter et adapter sa communication à son interlocuteur
- Apprendre à utiliser les émotions pour communiquer efficacement
- Identifier les comportements propices à une communication constructive
- Oser s'affirmer avec bienveillance et authenticité, avec la Communication Non Violente
- Savoir faire face aux comportements déstabilisants avec justesse

Contenu de la formation

Journée 1 – Mieux se connaître pour mieux communiquer et écouter activement

- Mieux se connaître pour mieux communiquer
 - Mieux se connaître et accepter les différences avec les Couleurs
 - Cerner ses points forts pour les ancrer puis les challenger avec le cadran d'Ofman
 - Adapter sa communication aux couleurs de ses interlocuteurs
- Développer une écoute active et constructive pour avancer ensemble
 - Prendre du recul sur son mode de communication : reconnaître ses points forts et ses limites
 - Communiquer, ça veut dire quoi ?
 - Ecouter (vraiment !) ses interlocuteurs avec le concept d'Ecoute active et s'entraîner
 - Cerner l'impact des émotions : zoom sur la contagion émotionnelle

Journée 2 – S'affirmer dans ses relations, en toute circonstance

- Adopter les bons comportements pour communiquer de manière constructive
 - Privilégier des comportements constructifs avec la boussole du conflit
 - Adopter le bon état d'esprit avec les Accords Toltèques
 - Être curieux des émotions (les siennes et celles des autres) pour mieux se comprendre et donc mieux communiquer
- Oser s'affirmer avec bienveillance et authenticité
 - Communiquer avec assertivité grâce à la Communication Non Violente
 - Adopter la juste expression émotionnelle en différenciant émotion et expression émotionnelle
 - S'entraîner à "parler CNV" sur des situations tendues ou complexes
- Apprendre à gérer les critiques et reproches
 - Ni paillason, ni hérisson !
 - Savoir gérer les critiques pour les transformer en informations utiles avec la méthode AIR
 - S'entraîner à gérer des critiques récurrentes

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Nous sommes 3 coachs certifiés et formateurs qui prenons plaisir à accompagner avec succès les individus et les collectifs à être pleinement engagés, épanouis, et performants.

Via des approches innovantes et ludiques, nous aimons personnaliser nos accompagnements en plaçant les intelligences relationnelles, rationnelles et émotionnelles au cœur de nos actions

Qui sommes-nous ?



Caroline Talis

Intuitive, Caroline capte les signaux faibles et l'implicite pour faire de vraies rencontres, empreintes d'authenticité.

Elle a à cœur de faciliter l'émergence de futurs désirables et durables. Elle croit pour cela en la puissance du LIEN : se relier - à soi et aux autres - puis s'allier pour avancer avec confiance, audace et en-vie. A la fois douce et pugnace, on lui reconnaît aussi son engagement.

Elle a auparavant évolué une douzaine d'années comme manager et chef de projets dans le développement durable.



Christophe Gougne

Impertinent, il prend plaisir à surprendre et décentrer ses clients pour mieux les accompagner vers leur réussite.

Pour lui difficulté rime avec opportunité. Imaginatif, ingénieux et joueur, il capitalise sur ses 20 ans dans des postes à responsabilités managériales dans l'industrie pour appréhender les problématiques humaines à leur juste valeur.



Emmanuelle Le Bris

Inspirée voire passionnée par son métier, Emmanuelle le pratique avec une grande implication et une écoute chaleureuse.

Elle aime les découvertes humaines et croit inconditionnellement au potentiel individuel de chacun comme à l'intelligence collective.

Elle est généreuse, fiable, et adore amener sa touche de pep's et de légèreté dans les accompagnements.

Elle est arrivée au coaching il y a plus de 10 ans après une carrière dans le marketing et l'événementiel. Elle est également superviseur de coachs.



Moyens pédagogiques et techniques

- Nombreuses mises en situations basées sur des exemples issus du quotidien professionnel des stagiaires
- Alternances d'apports théoriques et de cas concrets
- Pédagogie inversée avec travail sur paperboard et post-it
- Travaux collectifs, individuels et en binôme
- Quiz en ligne de révision
- Un extranet en ligne pour retrouver les documents ressources et échanger entre stagiaires.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Mises en situations, exercices et jeu pédagogiques avec feedbacks du formateur
- Quiz d'évaluation des acquis en salle
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Feuille de présence

Prix : 2800€ hors frais de déplacement