coorace Formation

organisme de formation de l'ESS,
vous propose

Mieux communiquer dans son activité professionnelle en développant l'écoute et l'affirmation de soi (Assertivité)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Développer des relations basées sur la collaboration et le respect
- Être à l'aise pour exprimer ses besoins, opinions, ressentis
- Reconnaître les modes de communication « déséquilibrés » (dominant/dominé)
- Reconnaître les modes de communication de ses interlocuteurs et s'y adapter
- Se positionner pour générer des échanges « équilibrés » (égalitaires)

DESCRIPTION / CONTENU

Communiquer

- Les enjeux d'une communication égalitaire versus complémentaire
- Les principes de base de la communication (verbale, non verbale, paraverbale)
- Les transactions (modèle de l'analyse transactionnelle)
- Les 4 stratégies de communication (assertivité, attaque, fuite, manipulation)
- Auto-évaluation (mon mode de communication)

Avec quoi communique-t-on ?

- Les positions de vie
- L'énergie et les émotions
- Les postures et la notion de proxémie
- DISC 4 types de communicants

Entrer en relation

- Développer son sens de l'observation et de l'écoute
- Repérer les différentes stratégies et s'y adapter
- Apprendre à se synchroniser

Organiser sa prise de parole à l'avance

- Se préparer mentalement en penser son objectif

- Distinguer Faits, opinions, sentiments
- Déterminer son objectif et valider l'équité relationnelle
- Choisir le moment et le mode de communication adapté

Communiquer dans l'instant et développer de nouveaux comportements Gagnant/gagnant

- Découvrir et intégrer nos droits fondamentaux
- Faire une demande sans avoir peur de déranger
- Dire non sans craindre de déplaire ou d'être rejeté
- Faire une critique constructive (qui soit acceptée et intégrée)
- Exprimer son ressenti sans blesser
- Exprimer une opinion sans blesser ni rechercher d'approbation

Communiquer après coup

- Accueillir l'émotion
- L'identifier et comprendre le besoin insatisfait
- Communiquer son ressenti et ses solutions en faveur d'une relation plus équilibrée (DESC)

Communiquer avec soi

- Distinguer l'Etre et le Faire
- Développer sa confiance en soi par des feed-back bienveillants
- Garder le contact avec soi pour améliorer sa relation aux autres

Aider l'autre à communiquer

- Observer et écouter pour formuler des hypothèses
- Utiliser la synchronisation pour apaiser et accueillir
- Questionner pour mieux comprendre
- Faire des propositions pour être orienté solution

Dégager ses propres axes de développement pour la suite

METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théoriques, jeux de rôles, échanges, exercices (respiration/relaxation), travaux en sous-groupes

coorace Formation

organisme de formation de l'ESS, vous propose

MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

PPT, TEST, Analyse transactionnelle, DICS, communication non violente, PNL

MODALITES D'EVALUATION

Durant la formation, l'acquisition des compétences est évaluée sur la base d'activités pédagogiques actives et faisant appel à des méthodes interactives.

A la fin de la formation, un bilan réflexif est proposé oralement sur l'application des acquis dans le quotidien professionnel des participants.

Ce bilan est accompagné d'un questionnaire de satisfaction.

DUREE

21 heures

PUBLIC

Toute personne travaillant dans l'IAE.

PRE-REQUIS

Disposer d'un ordinateur et d'une bonne connexion (1 personne par ordinateur) à distance.

MODALITES D'ORGANISATION

Les dates et le format (en présentiel à distance via l'outil Zoom) sont à votre disposition sur notre catalogue en ligne.

EQUIPE PEDAGOGIQUE

Les formateurs intervenant pour Coorace sont des spécialistes de leurs domaines et des spécificités de l'insertion par l'activité économique, afin de répondre le mieux possible aux problématiques que vous rencontrez.

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription à la formation se fait par bulletin d'inscription pour les formations en INTER. Vous pouvez adresser toute question à ce sujet à Anna Benavente (07 49 73 83 25 - anna.benavente@coorace.org)

Pour les formations en INTRA, merci de contacter Violaine Caplan (06 78 42 82 64 – violaine Caplan@coorace.org)

coorace Formation

organisme de formation de l'ESS, vous propose

ACCES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite. Pour les autres situations de handicap, n'hésitez pas à contacter notre référent handicap (handicap@cooraceformationconseil.org)