09 : Améliorer sa communication dans le milieu professionnel

Formation animée par Charlotte Goislot, formatrice en développement personnel et praticienne en coaching psychologie positive.

Objectifs

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Identifier les obstacles à la communication.
- Acquérir des outils pour développer une expression et une écoute authentique au service de la relation.
- Anticiper, prévenir et savoir réagir de manière constructive et positive à des situations désagréables.

Public et pré-requis

- Toute personne souhaitant acquérir des méthodes applicables dans son quotidien professionnel pour une meilleure communication.
- 6 à 10 personnes.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Interrogative (Test, forum ouvert).
- Expositive (Exposé participatif, vidéos).
- Participative et active (photo langage, travaux en sous-groupe, exemples concrets et partage d'expériences).
- Applicative (Boîte à outils à utiliser de manière collaborative lors des groupes de travail et réunions en autonomie, techniques de relaxation adaptées au milieu professionnel).

Validation

- Attestation de fin de formation avec validation des compétences acquises.

Déroulement

Échanger sur les expériences professionnelles de chacun

- Relever les sources de difficultés relationnelles.
- Différencier les faits des interprétations.
- Création d'un journal de bord personnalisé et adapté.

Acquérir des connaissances et des outils en faveur d'une meilleure communication

- Connaître la palette des émotions et des besoins.
- Poser une intention en communication pour activer l'ouverture.
- Découvrir et explorer le processus Observation Sentiment Besoin Demande de la CNV* de Marshall Rosenberg.
- Pratiquer l'écoute active pour une meilleure connexion à l'autre.
- Expérimenter la gratitude pour optimiser des attitudes positives.

Développer la confiance pour faire face aux conflits

- Sortir du jeu victime / bourreau / sauveur.
- Apprendre à s'observer pour être acteur de solutions.
- Découvrir des méthodes de la CNV* de Marshall Rosenberg pour répondre à des difficultés relationnelles.

Délai et modalités d'accès

- Durée : 14 h / 2 jours non consécutifs
- Dates à définir
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.

FORMATION - CONSEIL - COACHING
3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - **Tél. : 06.68.89.22.22**
email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.