

Programme Formation « La communication positive »

Public : Tout public – Manager / Collaborateur (trice)

Prérequis et conditions d'accès : Aucun

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants sont capables de :

- Ajuster leur approche relationnelle pour optimiser les relations internes et externes,
- Développer une communication efficace et positive,
- Développer des attitudes et une communication assertive.

Durée : 2 jours (14 heures)

Nombre de participants :

4 personnes minimum à 8 personnes maximum

Intervenants :

Formateurs diplômés et expérimentés dans la gestion des compétences et dans la formation.

Modalités d'évaluation et de suivi :

Feuille d'émargement

Attestation de formation /et ou certificat de réalisation

Evaluation de fin de formation par les stagiaires.

Modalités d'évaluation des acquis :

Les acquis sont appréciés durant les exercices, les mises en situation et les échanges. Un test de connaissances est réalisé en début de formation et en fin de formation.

Modalités pédagogiques :

Méthode pédagogique : Cap2venir applique une **pédagogie active** où les participants sont en permanence mis à contribution avec des **exercices et des mises en pratique qui s'inspirent de cas concrets**.

Cette démarche met en œuvre des techniques pédagogiques variées : Exposé participatif, questionnement, brainstorming, débats et partage d'expérience, mise en situation, travail individuel, travail en groupe ...Le support de cours est transmis par voie dématérialisée accompagné de fiches pratiques.

Moyens pédagogiques :

Vidéo projection (diaporama) – Tableau papier ou blanc – support de cours et documents annexes.

Les modalités et délais d'accès à la formation :

Inscription dernier délai 48 heures avant le début de la formation et suivant le nombre de stagiaires en utilisant le bulletin d'inscription sur le site ou demande par mail.

Dans le cas où un ou plusieurs handicapés font partie du public, ProGpro s'assure que l'handicap n'empêche pas de suivre la formation, si oui ProGpro s'assure que l'ensemble des conditions d'accueil permettent d'accueillir les personnes. (salle, restaurant...).

Contenu détaillé :

Définition d'une communication constructive

- **Les raisons d'une mauvaise communication**

Nous faisons de nos différences une richesse

- Son cadre de référence et celui des autres
- Nos valeurs
- L'empathie
- Les tendances comportementales dominantes.

Nous développons des attitudes positives

- L'écoute active (cœur de la communication)
- La reformulation
- Avoir du discernement, la prise de hauteur
- Les différentes sortes de langage (verbal – non verbal),
- L'approche positive (attitude et vocabulaire)

Nous concilions affirmation de soi et respect d'autrui

- Le DESC (méthode) Faire une critique constructive, le DEM (méthode) : Faire un compliment.
- L'assertivité et les outils
- Notre profil en situation difficile (test).

Nous apaisons les tensions

- Gestion des situations délicates
- Faire face à une critique (méthode)
- Savoir dire non (méthode).

Nous portons de l'importance à nos émotions et à celle des autres. (Communication non violente)

- Les émotions, les sentiments et leurs conséquences dans les relations interpersonnelles
- La gestion des émotions.
- L'acceptation d'une situation, de l'autre et de soi.

Nous renforçons notre engagement et notre transmission d'informations

- Le feedback (oral)
- L'atteinte d'un objectif
- La coopération.

Exercices et mises en situation pratiques : suivant les situations rencontrées.

Coût : 1 250 € HT /pour deux jours et par personne

Pour toutes informations complémentaires, contacter :

Christine MARIE

Bureau : 01.30.84.99.49

Possibilité de prise en charge par votre OPCO notre organisme est certifié Qualiopi.

**Tarif en vigueur au 01/01/2024*