

Développement personnel

Formation inter-entreprise

LA COMMUNICATION RELATIONNELLE

Public

- Toute personne désirant améliorer ses relations et s'affirmer dans sa vie professionnelle

Pré-requis

- Aucun

Durée :

- **2 jours** soit 14 heures

Dates

A définir

Horaires

- 9h00-12h15 & 13h45-17h30 - déjeuner offert

Lieu :

- Pôle Formation de la CCI des Ardennes
Campus Sup Ardenne
8 rue Claude Chrétien
08000 Charleville Mézières

Effectif :

- De 5 à 10 participants

Méthode pédagogique

- Echanges interactifs
- Apports méthodiques
- Exercices pratiques – tests

Intervenant

- Consultant

Validation

- Attestation de formation
- Feuille d'émergence

Coût de la formation

- **686.00 € / participant**
Prestations exonérées de TVA

Objectif :

- Améliorez votre communication et vos relations avec les autres
- Tirer parti de votre potentiel et collaborez avec vos interlocuteurs
- Adaptez votre communication aux situations et aux personnes, même en situation difficile

Journée 1

- ✓ Présentation de la journée
- ✓ Présentation des participants
- ✓ Rappel des objectifs de la formation et attentes face au séminaire
- ✓ Les 3 droits fondamentaux et devoirs de la communication
- ✓ La notion de filtre et la base de la communication
- ✓ Le message et la bonne communication
- ✓ La mauvaise communication
- ✓ L'importance de la confirmation
- ✓ Les deux faits majeurs de la communication
- ✓ Les macro-comportements
- ✓ Le contact visuel dans la relation (exercices visuels du « Z »)
- ✓ Le paralangage (exercices autour du oui/non)
- ✓ La notion de proxémie (exercice des distances interpersonnelles)
- ✓ La communication verbale : maîtriser les pauses et les silences
- ✓ Les 4 étapes pour une communication respectueuse
- ✓ Test sur l'écoute active
- ✓ Savoir écouter l'autre, c'est quoi ?

Journée 2

- ✓ Retour sur la journée précédente
- ✓ L'écoute active et l'écoute passive
- ✓ Les conséquences de l'écoute active
- ✓ Acceptation et expression des sentiments
- ✓ Les attitudes de Porter
- ✓ Les 13 différentes poignées de main pour entrer en contact
- ✓ Comment et quand commencer et maintenir une conversation
- ✓ Les pensées irrationnelles
- ✓ Les 4 type de questions
- ✓ Comment utiliser l'information sur Soi ?
- ✓ Les relances passives
- ✓ Parler positivement
- ✓ Les mots et attitudes positifs

Bilan

Toutes les techniques utilisées sont mises en place pour rendre le participant autonome dans sa pratique quotidienne. De nombreux documents lui sont aussi remis afin de pouvoir mesurer l'évolution de son stress.

Afin de favoriser l'intégration des informations, des pauses auront lieu toutes les 90 minutes.