

PREREQUIS

Aucun

OBJECTIFS

« Les participants seront capables d'identifier leur comportement dans la communication et d'établir au travail des relations positives »

- Assimiler les fondamentaux essentiels à une communication interpersonnelle efficace
- Acquérir les bases de l'assertivité afin de pouvoir prévenir ou gérer un différend
- Mettre en œuvre les pratiques vous permettant de dialoguer de manière constructive

PEDAGOGIE & SUPPORTS

- **Une pédagogie active** : alternance d'expérimentation, d'apports théoriques, de temps d'échange entre participants (binômes, groupe)
- **Supports** :
 - Animation via quizz, jeux, grilles d'observation et échanges,
 - Théorie sous word / powerpoint, excel
- **Évaluations** :
 - Avant > positionnement
 - Pendant > débriefing, FIP...
 - Après > à chaud / froid

CONTENU

- **AVANT SESSION**
 - Questionnaire de positionnement > renvoyer
 - Définir son rapport au feedback > Session 1
- **SESSION 1** (synchrone et/ou asynchrone)
 - Brise glace + cadre d'échange
 - Qu'est-ce que communiquer ?
 - Quelles sont vos facilités, vos difficultés ?
 - Percevoir ce qu'est le cadre de référence
 - Différencier les faits, les interprétations, les sentiments
 - Développer l'écoute active
 - Identifier l'impact Karpman dans les relations
 - Découvrir les essentiels d'un feedback et d'une critique constructive
- **INTERSESSION** – 3/4 semaines
 - Réaliser votre test d'assertivité
 - Identifier vos stratégies sous stress
 - Pratiquer le feedback (grille d'observation)
- **SESSION 2** (synchrone et/ou asynchrone)
 - Connaître et comprendre les stratégies de communication (fuite...)
 - Identifier l'impact de l'agressivité sur soi
 - Observer vos réactions face à l'agressivité
 - Debrief intersession
 - Apprendre à savoir dire non (option A)
 - Pouvoir répondre à une critique (option B)
 - Élaborer votre plan d'actions
- **BILAN** : évaluation et enquête de satisfaction

CONDITIONS

- Durée** : Présentiel 1,5 jour / Blended 2 jours
- Matériel** : Accès à google drive
Classe virtuelle (zoom)
- Participants** : nombre par session à définir / pédagogie

INTERVENANT

Emilie Nadiama

enadiama@ressourcepotentiel.com - 06 82 97 44 10