



FAIRE PASSER SES MESSAGES AVEC JUSTESSE ET À PROPOS (mod.1) (C16.02)

Atteindre ses objectifs avec aisance et cohérence

Objectifs et comportements attendus

SAVOIR

OUVRIR le portail des relations humaines, comprendre pour donner du sens...

- ✓ MESURER l'impact des relations non-assertives dans les différents enjeux de l'entreprise et selon les différents postes
- ✓ CONNAITRE l'image donnée aux autres et les écarts éventuels avec sa propre perception.
- ✓ DEFINIR l'affirmation de soi et en MESURER les bénéfices internes et externes.
- ✓ COMPRENDRE ET REPERER chez soi et autrui, les comportements de défolement, refoulement ou contournement

SAVOIR ÊTRE

POUVOIR tout entendre, ne pas tout dire, et oser exprimer

- ✓ OSER entrer en relation
- ✓ GERER son impulsivité et garder sa spontanéité
- ✓ STOPPER les non-dits et OSER s'exprimer « juste »
- ✓ DEVELOPPER son sentiment de légitimité et PERSISTER dans la position choisie

SAVOIR FAIRE

COMMUNIQUER ET ATTEINDRE ses objectifs dans le respect de soi et d'autrui

- ✓ ADAPTER sa communication selon les profils de tempérament
- ✓ DESACTIVER ses modes réactionnels insatisfaisants
- ✓ DIRE non au « contenu » en disant oui au « contenant »
- ✓ EXPRIMER ses sentiments de manière appropriée et mesurée

COLLABORER en s'appuyant sur les points forts et en considérant les points de fragilités de notre interlocuteur

- ✓ RECENTRER OU RECADRER un comportement
- ✓ DONNER du feed-back constructif
- ✓ FINALISER les échanges et assurer le suivi approprié

L'info Plus

Test diagnostic permettant de mieux se connaître et mieux se situer. Se donner ainsi les moyens de définir notre parcours de progression interrelationnel.



Processus et logistique

Actions clés : connaître, comprendre, oser, interagir, optimiser, collaborer

Public	Tout public - Chefs d'entreprises, directeurs, cadres, managers, ou collaborateurs, dans les entreprises, collectivités, associations ou groupements.
Pré-requis	Aucun – les bases de la communication sont un plus, non une nécessité.
durée	2 journées
Dates - horaires	C16.02 : 15 et 16 novembre 2016 08h30 – 12h30 / 13h30 – 17h00
lieu	CIMO à Monthey
supports	Questionnaire préparatoire – test – support de cours
Investissement formation	850 CHF / participant pour les deux journées
Frais annexes	Frais de journée d'étude : en moyenne 60 CHF/jour/ participant
Contact animatrice	Claudine Hallier : c.hallier@bee-attitude.ch
Pédagogie et techniques	Approches déductives et inductives : expérimenter pour comprendre et intégrer. Techniques issues de la PNL, de la CNV, de l'analyse transactionnelle, du coaching Exposés, mises en situations, exercices individuels et en groupe, tests, échanges interactifs en groupe et sous groupe, exercices de feed-back.
Accompagnement du formateur	<u>Avant</u> : questionnaires préalables – recueil des attentes et objectifs <u>Pendant</u> : explications, démonstrations, mise en pratique, débriefings, conseils <u>Après</u> : « SAV » durant 3 mois pour toutes questions relatives à la mise en œuvre du contenu de la formation, par mail ou téléphone
Mise en perspective et bilan	Bilan écrit, et oral avec suggestion de parcours d'amélioration individualisé.



L’AFFIRMATION DE SOI EN SUR MESURE

Dates :

- À la carte en intra entreprise selon vos disponibilités,
- sur deux jours consécutifs ou deux journées échelonnées sur 1 mois
- En ateliers par demi-journées sur un à deux mois
- En individuel, en séances de 2 heures sous forme de coaching opérationnel.

À LA CARTE

Ces modules peuvent être reliés à votre convenance pour créer un cours spécifiquement adapté à votre contexte et votre environnement.

- ✓ Découvrir son propre profil de comportements réponses en situations imprévues
- ✓ Se respecter et se faire respecter
- ✓ Développer son assurance personnelle
- ✓ Adapter sa communication aux comportements d’autrui en repérant le mode réactionnel utilisé
- ✓ Faire face à des comportements passifs, agressifs et manipulateurs
- ✓ Développer sa congruence émotionnelle verbale et non-verbale.

Contactez moi au +41 77 417 52 93
pour élaborer l’action de formation qui répondra au plus juste à vos attentes et objectifs
en tenant compte du contexte et de votre environnement