



Public concerné : Tout public



**Prérequis** : Compréhension de la langue française



Durée: 2 jours - 14h en présentiel



de 1 à 8 personnes maximum / session



#### Lieux de formation :

Site de Auch [dpt. 32] Site de Fauillet [dpt. 47] Dans vos locaux



**Prix**:950 € HT/groupe/jour



**Modalités** : plan de développement des compétences, inscription libre **Délais d'accès** : délai moyen de 15 jours



**Intervenant**: Formateur SOPREV



## **COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES**

- Développer sa communication et son rapport aux autres.



### **MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS**

Développer sa communication à travers des softs skills fondamentaux.
Faire le point sur son rapport à la communication et à sa posture avec l'autre.
Comprendre son mode de fonctionnement pour être plus efficace et mieux communiquer.

**Méthodes :** Exposés interactifs, mises en situation, jeux de rôles. **Moyens :** vidéoprojecteur, paperboard, livrets et outils pédagogiques nécessaires à la formation.



#### LES +

Formation adaptée aux conditions réelles d'évolution du stagiaire

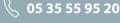
**ÉVALUATION :** Évaluation pratique grâce à des mises en situation, évaluation théorique de la formation grâce à un QCM

**ATTRIBUTION FINALE:** Attestation individuelle de formation



## **MAINTIEN DES CONNAISSANCES**











# **PROGRAMME**

- PRÉSENTATION
  - Formateur/Stagiaires
  - Attentes des stagiaires
- **2** DÉVELOPPER SA COMMUNICATION
  - Comprendre les principes essentiels de la communication interpersonnelle
  - Prendre conscience de son comportement dans sa relation avec autrui
  - Appréhender des techniques pour optimiser sa propre capacité à communiquer
  - Maitriser ses propres comportements pour établir une relation gagnant/gagnant avec son interlocuteur
  - Adapter son attitude et son discours en fonction de l'interlocuteur
  - Savoir développer le principe d'une communication efficace en adoptant les notions suivantes : L'écoute active, l'empathie, la bienveillance, les silences et les reformulations.
- **3** COMPRENDRE LE STRESS ET SON RAPPORT AU STRESS
  - · Comprendre les mécaniques du stress et identifier ses facteurs
  - Visualiser les manifestations du stress : comment réagissez-vous ?
  - Déterminer une approche personnelle permettant de mieux anticiper son stress
  - Faire le point sur ce qui me ressource et me fait perdre de l'énergie.
- 4 COMPRENDRE SON RAPPORT AUX CONFLITS
  - Retour sur la mécanique du conflit, comment fonctionne-t-il ?
  - Identifier les différentes phases d'un conflit, d'un désaccord à l'agression physique
  - Développer son approche et sa posture pour ne pas entrer en conflit
  - Savoir accepter que son comportement ne soit pas toujours exemplaire, et se repositionner
  - Comment faire évoluer sa posture face à un conflit, approche individuelle

