

Améliorer sa communication interpersonnelle dans les relations professionnelles

Objectifs :

Etre capable de mieux gérer sa communication à l'autre en surmontant son stress, en développant une communication adaptée, en prenant du recul.

Public concerné et prérequis :

Tout public
Aucun pré-requis

Intervenant(s) : ELYTHE Formations

Qualification des intervenants :

2 à 3 ans d'expérience mini dans le domaine.
Et professionnels en poste dans le domaine enseigné (Sophrologue)

Moyens pédagogiques et techniques :

Méthode interactive.
Exercices d'application

Durée de la formation : 14 heures.

Nombre de participants maximum : 12 stagiaires.

Programme :

1. Appréhender le stress lié aux relations humaines
 - Les sources du stress - La cohérence cardiaque
 - Utiliser l'imagerie mentale
 - Chasser les ruminations
 - Installer la sérénité
 - Influencer sur la confiance en soi pour améliorer la communication avec l'autre.
 - Techniques de sophrologie pour ancrer la confiance en soi
2. Développer la confiance en soi
 - Influencer sur la confiance en soi pour améliorer la communication avec l'autre.
 - Techniques de sophrologie pour ancrer la confiance en soi
3. Bien communiquer
 - Comprendre les mécanismes de la communication
 - Aborder une situation de communication avec objectivité
 - Les principes de la communication non violente
4. Gérer les conflits
 - Le coût d'un conflit
 - Prendre du recul

- Méta position
 - Chercher une solution gagnant-gagnant
 - Développer des techniques pour éviter et surmonter le conflit
5. Lâcher prise
- Prendre du recul
 - Prendre de la hauteur
 - Responsabiliser et développer la confiance
 - Réussir à déléguer
 - Confiance et estime de soi

Modalités d'évaluation des acquis :

Questionnaire d'évaluation et de satisfaction

Sanction visée : Attestation de fin de formation

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Bloc note - Stylo (Mise à disposition en salle)

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite et/ou en situation de handicap :

Etablissements conformes à la réglementation accessibilité de 5ème catégorie type W + L (Article R.111-19-33 du code de la construction et de l'habitation).

Site MARSEILLE : 4ème étage avec ascenseur / Site SIX-FOURS : rez-de-chaussée
Entretien individuel et confidentiel avec le Réfèrent Handicap ARAPL Provence et Var

Site Aix Les Milles : 3 allée des ingénieurs - 13290 Aix Les Milles, RDC Droite
Entretien individuel et confidentiel avec le Réfèrent Handicap - Frédéric REGIS au 04 42 24 29 03 par mail à fregis@elythe.com
Adaptations organisationnelles, matérielles et pédagogiques possibles

Taux de satisfaction de la formation : NOUVEAUTE 2024

Conditions tarifaires :

Adhérents ARAPL

Tarif HT : 116,67 €

Tarif TTC (TVA 20 %) : 140,00 €

Non-adhérents ARAPL

Tarif HT : 720

€

Tarif TTC (TVA 20 %) : 864

€