

Objectifs

- Réaliser un autodiagnostic de son comportement
- Savoir dialoguer de manière constructive
- Savoir établir des attitudes positives au quotidien
- Défendre son point de vue et affirmer ses positions avec sérénité, y compris dans l'hostilité
- Développer ses capacités relationnelles
- Savoir sortir des situations délicates

Public

Une formation Coméos destinée à tout public.

Intervenante Coméos

Formatrice intervenant sur les thématiques Communication et Ressources Humaines

Le Programme

- Autodiagnostic de son comportement notamment en situation de tension : analyser sa capacité à communiquer et à s'affirmer, identifier ses atouts, repérer les causes de ses difficultés, se fixer des axes de progrès.
- Les raisons d'une mauvaise communication, les écarts entre message émis et message reçu, les interprétations.
- L'assertivité : s'entraîner à formuler de vraies demandes, repérer les freins pour "bien" demander, affirmer un "non" avec diplomatie, exprimer son avis et vendre son idée, savoir argumenter, oser s'affirmer face à ses clients, sa hiérarchie, ses collègues, les autres partenaires.
- Développer ses qualités relationnelles : savoir influencer avec intégrité, savoir expérimenter l'authenticité et l'intégrité dans ses relations, savoir gérer ses sentiments et ses émotions pour améliorer la qualité des relations, développer sa confiance en soi pour réussir.
- Les postures à adopter face aux comportements agressifs : déjouer les pièges des manipulations et stimuler l'anti-passivité, repérer les comportements efficaces et les modéliser, faire le choix des comportements non assertifs à supprimer.
- **La prévention des conflits** : analyser les conflits et leurs sources, détecter les signes avant coureurs de conflits, cerner les obstacles à une négociation gagnant/gagnant.
- Plan d'action : Définition des objectifs personnels, dispositif à mettre en œuvre, échéance, indicateur...

Méthodes Pédagogiques

- Pédagogie active construite à partir du vécu de chacun
- Apports théoriques et méthodologiques.
- Mises en situation
- Evaluation à chaud
- Support d'intervention et attestation de formation remis à chaque participant
- Suivi pédagogique par mail pendant les deux mois qui suivent la fin la formation

Modalités d'Evaluation

Une synthèse est réalisée à l'issue de la formation ainsi qu'une évaluation à l'aide d'une fiche satisfaction remise aux participants.

Une attestation de formation est délivrée aux participants.

A bientôt