



adhénia formation

6 Bvd SALTGOURDE
PARC TERTIAIRE DU GOLF
24430 MARSAC SUR L'ISLE
T. 05 53 45 85 70
www.adhenia-formation.fr



FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Accompagnement au changement
- Augmenter son efficacité professionnelle
- Communiquer avec aisance en situation difficile
- Développer la confiance et l'estime de soi
- Développer sa mémoire
- Etablir une communication et des relations positives
- Gérer la violence en milieu médical
- Gérer la violence et l'agressivité dans le secteur Public
- Gérer ses émotions
- Gestion des conflits et de l'agressivité
- La communication bienveillante
- La gestion du stress
- L'accompagnement à la gestion du stress
- Mieux communiquer avec la PNL
- Optimiser ses ressources et s'affirmer
- Préparer sa retraite
- Savoir concilier vie privée et vie professionnelle
- Se connaître pour mieux communiquer
- S'initier aux outils de communication

PROGRAMME DE FORMATION DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

▲ Développer son aisance relationnelle et sa capacité à mieux communiquer

Durée : 2 jours soit 14 heures

Objectifs

A l'issue de cette formation, le participant sera capable de :

- Découvrir les bases et mécanismes de l'affirmation.
- Savoir écouter pour mieux communiquer.
- Gagner en efficacité professionnelle.
- Établir des relations de confiance.
- Mieux se connaître et s'accepter.
- Mieux gérer son trac, ses émotions.
- Exposer ses difficultés et définir des objectifs de progression.

Participant

Toute personne souhaitant développer son aisance relationnelle, mieux communiquer et s'affirmer sur le plan professionnel et personnel.

Méthodes et supports pédagogiques

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1. DÉCOUVRIR LES BASES DE L'AFFIRMATION ET DE L'AISANCE

- | Comprendre ce qui empêche l'affirmation de soi
- | Gagner en confiance
- | Savoir choisir, décider, agir
- | Mieux gérer la pression, le trac

2. MIEUX SE CONNAÎTRE

- | Identifier les principales caractéristiques de sa personnalité
- | Comprendre les composantes comportementales
- | Comprendre ses réactions face à des événements, des changements
- | Comprendre les émotions exprimées par ses interlocuteurs
- | Gagner en confiance et en estime de soi

3. GÉRER SES ÉMOTIONS

- | Découvrir l'impact de sa respiration, de ses postures corporelles, de sa voix
- | Maîtrise de ses actes et de son comportement
- | Garder la maîtrise de soi face au stress et aux imprévus

4. APPRENDRE À MIEUX COMMUNIQUER

- | Schéma de base de la communication : message, émetteur, récepteur, inférences
- | La communication verbale et non verbale
- | Concept et phases de l'écoute active



adhénia formation

6 Bvd SALTGOURDE
PARC TERTIAIRE DU GOLF
24430 MARSAC SUR L'ISLE
T. 05 53 45 85 70
www.adhenia-formation.fr



- | Les attitudes à adopter lors d'une écoute utile
- | Être accessible
- | Intégrer l'autre dans l'échange
- | Distinguer l'écoute subie de l'écoute active

5. GAGNER EN EFFICACITÉ

- | Communiquer positivement et constructivement
 - | S'autoriser à dire et à agir
 - | Anticiper les situations
 - | Réduire incertitudes, quiproquos et malentendus
 - | Aller droit au but avec tact
-