



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
- Développer son aisance relationnelle et sa capacité à mieux communiquer
- 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 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

La communication bienveillante

Durée : 2 jours soit 14 heures

Objectifs

- Appréhender les fondamentaux de la communication non violente dans l'intention de créer ou préserver une qualité de relation avec les autres.
- Maîtriser sa façon de penser, de communiquer, d'utiliser les moyens d'influence.
- Apprendre, dans les situations difficiles, à être conscient de ce qui se passe chez soi et l'autre, à décoder les mécanismes de l'agressivité et de l'apaisement, à s'exprimer avec calme et clarté pour retrouver une relation constructive avec son interlocuteur.

Participant

Toute personne souhaitant faire face efficacement et constructivement aux différentes situations de tension qu'elle peut rencontrer dans plusieurs activités professionnelles.

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.

Des exercices pratiques accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1. S'OBSERVER EN SITUATION DIFFICILE

- | Repérer et nommer ses comportements spontanés
- | Reconsidérer sa façon d'écouter et de s'exprimer

2. COMPRENDRE LES AUTRES

- | Décoder dans les messages et les comportements des autres leurs significations
- | Reconnaître les jeux de pouvoir et comprendre leurs mécanismes pour en sortir
- | Savoir communiquer

3. DÉFINIR SES OBJECTIFS

- | Prendre conscience de nos besoins, de nos engagements, de nos demandes
- | Savoir exprimer avec assertivité

4. EXPÉRIMENTER LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE ET SES BÉNÉFICES

- | Différencier nos sentiments de nos interprétations et de nos jugements
- | Gérer nos émotions et celles d'autrui
- | Favoriser un dialogue sincère, authentique et respectueux
- | Rechercher ensemble avec ouverture, respect et bienveillance une solution créative de coopération
- | Formuler les engagements et demandes nécessaires pour permettre à chacun de contribuer au dénouement de la situation