








Développer son intelligence relationnelle

augmenter ses compétences en communication pour favoriser des interactions constructives et pérennes

OBJECTIFS

-  Mieux se connaître pour améliorer sa communication et son relationnel selon les contextes
-  Décoder "tous" les messages de ses interlocuteurs pour ajuster sa communication
-  Développer ses capacités d'écoute Active et son "art" du Feedback pour mieux comprendre et être mieux compris
-  S'affirmer tout en instaurant des échanges dans un respect mutuel
-  Anticiper et gérer efficacement les situations relationnelles problématiques (incompréhension, désaccord, conflit)

PROGRAMME

Mieux se connaître pour mieux communiquer

Découvrir les besoins relationnels essentiels
 Décrypter les "drivers" qui conditionnent ses relations aux autres
 Les émotions dans la relation : identifier les réactions émotionnelles pour mieux comprendre et communiquer avec autrui
 BONUS : les Neurosciences au service de notre Intelligence Relationnelle

Améliorer sa communication pour des échanges constructifs

Décoder le langage non verbal de ses interlocuteurs
 Favoriser une meilleure compréhension grâce à l'écoute Active
 Donner et recevoir des Feedbacks constructifs

Anticiper et gérer efficacement les problématiques relationnelles

Appliquer les bases de la Communication Non Violente pour exprimer une demande claire, concrète et de façon positive
 Communiquer de façon assertive : s'affirmer, de manière efficace et adaptée, dans un respect mutuel
 Oser & savoir dire NON
 Gérer des situations de tensions relationnelles (incompréhension, désaccord, conflit)

Favoriser des relations "responsables" et "gagnant-gagnant"

Identifier les "pièges relationnels" pour développer des interactions constructives et responsables
 Découvrir les "bonnes" postures pour entretenir des relations professionnelles de qualité

DUREE

2 jours

PUBLIC

Toute personne souhaitant développer ses compétences relationnelles pour faciliter sa communication

Pré REQUIS

Aucun niveau de connaissance préalable n'est requis

PEDAGOGIE

Apports théoriques et pratiques.
 Exercices d'application : individuels & collectifs.
 Etudes de cas.
 Plan d'action personnel créé lors de la formation.
 Support pédagogique remis à chaque participant

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
 Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

En INTRA
 2.200 € net à payer pour un groupe ≤3 stagiaires puis +25€ par stagiaire supplémentaire
 + déplacement selon lieu
 Dates à convenir en commun

En INTER
 Voir notre calendrier pour les dates et les tarifs des sessions

Vidéo de présentation

