



Développer sa communication et gérer ses émotions dans la relation aux autres

L'enjeu de cette formation est d'initier sur une journée à 2 formations classiques : la communication et la gestion de ses émotions. Les bases de ses approches seront abordées à travers des méthodes pédagogiques ludiques.

OBJECTIFS

- 🧩 Développement de la communication, de la qualité d'écoute et des capacités relationnelles à travers le jeu et les échanges collectifs
- 🧩 Comprendre les distorsions de la communication courante et ses différents aspects
- 🧩 Appréhender les différentes facettes des émotions dans les interactions sociales
- 🧩 identifier les bonnes pratiques de communication et analyser ses pratiques afin d'être efficace dans ses relations
- 🧩 Prendre du recul pour mieux connaître son style relationnel et celui des autres
- 🧩 S'exercer à des comportements efficaces pour créer un climat favorable à la communication
- 🧩 Expérimenter l'écoute active et l'attitude de compréhension dans les échanges

PROGRAMME

Installer la confiance et la dynamique de groupe

Jeux d'inclusion : connaissance du groupe, partage des attentes
Tous en cercle : cercle muet, cercle parlant / Ce que nous avons en commun...

Prendre conscience des multiples facettes de la communication interpersonnelle

De l'intention à l'interprétation : tout est communication
Jeu collectif avec acteurs et observateurs / Jeu en binômes
Retours et partage des ressentis en groupe
Récapitulatif sur les distorsions (circuit de la communication, interprétations et représentations) et des 3 V de la communication (verbal, vocal, visuel).

Reconnaître les émotions – celles qui nous aident et celles qui nous piègent

Les grandes familles des émotions : comment les repérer et les maîtriser
Jeu en groupe sur l'expression non verbale / Exercice en binôme à partir de dialogues vécus
Exercice individuel sur l'inventaire des émotions et leurs déclencheurs

Comprendre les types relationnels – découvrir son style dominant et celui des autres

Les attitudes relationnelles et les réactions qu'elles peuvent induire
Présentation des attitudes relationnelles : *jeu en binôme*
Passer d'un positionnement où l'on subit à un positionnement où l'on devient acteur
Quel est votre style social (votre tendance majeure) : *jeu en groupe*
Asseoir sa légitimité et la confiance

Expérimenter l'écoute active dans les conversations difficiles

Anticiper et gérer les situations délicates : accueillir positivement une réclamation ; savoir contenir ou calmer l'hostilité ou l'agressivité ; rassurer les inquiets...
Expérimenter les blocages, trouver des leviers pour rendre les dialogues constructifs
Improvisations guidées à partir de mini-scénarios
Retour collectif : ressentis des acteurs, observations des spectateurs
Récapitulatif des outils : discours en 3 dimensions, écoute active, verbalisation
Ecouter pour comprendre / Parler pour produire des résultats

Bilan de la journée

Se quitter en se souvenant pour mieux se retrouver – soi et les autres
Mes qualités relationnelles

DUREE

1 jour

PUBLIC

Une équipe pour rétablir une communication bienveillante entre ses membres...

Ou toute personne voulant individuellement améliorer ses relations à l'autre...

Pré REQUIS

Aucun

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.

PEDAGOGIE

Méthodologie privilégiant la participation active et l'expérience partagée.

Présentation de concepts et de grilles de réflexion comportementales.

Outils et exercices d'écoute et de communication pour expérimenter.

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

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

