







# la Communication Positive pour une relation harmonieuse

## OBJECTIFS

-  Apprendre à communiquer dans le respect de l'autre
-  Améliorer ses relations avec les autres
-  Acquérir des techniques pour se doter des bonnes pratiques qui facilitent la fluidité relationnelle permettant de développer une communication efficace
-  Communiquer avec empathie et pratiquer l'écoute active

## PROGRAMME

### Comprendre les raisons d'une mauvaise communication

Cette séquence permettra au stagiaire de comprendre l'impact de son attitude, comportement... sur l'autre. Peu d'entre nous ont conscience de l'image qu'il renvoie et des effets induits sur nos relations avec les autres.

- Quelle image renvoie t'on ?
- Comment est-ce que je communique : communication verbale, non verbale
- Comprendre les raisons d'une mauvaise communication : ce que je veux dire, ce que je dis réellement, ce que l'autre comprend

### Enjeux pour une communication réussie

Cette séance a pour but de permettre aux stagiaires de comprendre quel est le ressenti de son interlocuteur, d'une part, l'impact de la communication verbale ou non verbale, d'autre part, de comprendre également comment lui communique et quels sont les axes d'amélioration

### La Communication Orale

Un des leviers de la communication positive est l'écoute active

- Développer ses capacités d'écoute
- Savoir questionner, savoir reformuler
- Adapter son langage à son interlocuteur
- Communiquer avec bienveillance : Le choix du vocabulaire

### La Communication non verbale

Les stagiaires ont compris l'importance d'utiliser un vocabulaire adapté, ... Il leur faut qu'ils prennent conscience de l'importance de leur attitude, du non verbal. En effet, pour que la communication soit réussie, il faut qu'il y ait concordance entre le message verbal et le non verbal.

- L'espace : la zone de "sécurité"
- Les rituels (salutation par exemple)
- Les mimiques, les expressions du visage
- Les gestes du corps

## la Positive Attitude

### Les freins à la communication positive

Le stagiaire apprendra à identifier les freins à une communication positive et à les surmonter.

- Identifier les freins à une bonne communication : la passivité, l'agressivité, la manipulation
- Comment réagir à ces comportements

### S'exprimer

Il faut maintenant que le stagiaire apprenne à s'exprimer tout en faisant preuve d'assertivité. C'est ce nous verrons dans cette séquence. Il apprendra également à communiquer dans des situations délicates, conflictuelles...

- Être assertif pour bien communiquer
- Oser donner son avis
- Savoir dire non : les circonstances où l'on peut dire non et comment le faire
- Savoir émettre une critique (critique positive), accepter la critique

### Rester positif en toute circonstance

Les stagiaires seront amenés à porter un autre regard sur leur vie professionnelle, en un mot à positiver !

- Tirer un parti positif des situations de la vie professionnelle
- Établir des relations constructives avec les autres
- Repérer ce que l'on apprécie chez une personne
- Adopter une "stratégie" gagnant-gagnant
- Reconnaître la réussite (la sienne et celle des autres)
- Savoir remercier

### Conclusion

Questions-Réponses sur ces 2 journées  
Bilan

## DUREE

2 jours

## PUBLIC

Toute personne souhaitant communiquer positivement et faire preuve d'optimisme et d'enthousiasme : c'est la bonne attitude pour faire changer les choses ! Une attitude négative et réfractaire ne vous permettra que de vous enliser.

## 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

Exposés théoriques, exercices pratiques, travail en groupe, Travail à partir d'exemples concrets, mises en situation...

L'intervenant partira des situations présentées par les participants. D'autres exemples de situations seront ensuite proposés, pour élargir la pratique.

## 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, ergonomiste, 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

