Perfectionner la qualité de vos relations humaines

votre communication et votre comportement

OBJECTIFS

- Améliorer la qualité de ses relations humaines
- Développer la prise de conscience de sa propre communication et de son comportement
- Aborder les principes de la communication verbale, non verbale, perception des autres…

PROGRAMME

Eclairage fondamental sur la qualité des relations humaines
Les effets bénéfiques du « travail » réalisé dans une communication « profitable »

Focus et travail sur les situations réelles vécues
- générant des insatisfactions, freinant la motivation
- provoquant des pertes de temps, des erreurs

Les questions clés à se poser, sources d'améliorations
Qu'est-ce qui vous énerve ? Vous agace ?
Qu'est-ce qui vous ennuie ? Vous met hors de vous ?
Qu'est-ce qui vous manque et vous limite pour….
Questionnement « miroir » provoquant les prises de conscience

Elaborer un plan d'action précis à partir
de l'écart existant entre ce que je fais et devrais faire
complété par ce que je « voudrais et pourrais » faire

Entrer dans le processus de décision personnelle
Qu'avez-vous déjà essayé ?
Qu'est-ce qui vous manque et vous limite pour vous dépasser ?
Comment « oser » mettre du neuf dans le contexte donné ?
Impact des nouvelles options personnelles : Quelles sont les conséquences à prévoir ?

Prendre conscience de sa communication 'orale'
Ses caractéristiques
Que se passe-t-il réellement quand je parle ?
J'émets aussi mes états intérieurs, mes « émotions »
Qu'est-ce que je transmets ? Qu'est-ce que j'écoute ?
Ses limites
Les lexiques différents, les conventions, les aspects culturels

Améliorer sa communication
Se préparer aux moments clés
Prendre la « conduite » dans l'échange

La communication 'silencieuse' : le non verbal (outil complémentaire)
Le port du corps, la posture, la démarche, la poignée de main, les distances
Le visage, le regard, la voix
La cohérence et l'intention

Utilité dans l'orientation de l'échange
Votre positionnement : action ou pause-retrait
Voir qui est en face avant de parler : le corps qui renseigne
Voir comment l'autre réagit quand je parle, et vice versa !

Assertivité et responsabilité
Oser dire signifie respect de soi
Comment dire pour être entendu signifie respect de l'autre
Rassurer sur ses intentions après avoir « osé » si besoin

Avoir de la «présence» en situation
Dépasser les hésitations, s'engager dans un processus…

DUREE

1 jour

PUBLIC

Toute personne réellement désireuse de poursuivre sa démarche d'amélioration continue sur le plan des relations humaines, pour motiver, mobiliser et fédérer les membres de son équipe.

Dirigeant souhaitant augmenter son impact personnel dans son environnement.

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

Méthode active comprenant des exposés, des exercices, des échanges…
Méthode « form'action » par observation, accompagnement…

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

Conseils, Qualité et Formations Didactiques ©