

Communiquer efficacement en situation de travail

Objectifs de la formation

- A la fin de la formation, le stagiaire est capable de :
- Mieux communiquer avec les autres à distance et en présentiel (téléphone et mail)
 - Mieux gérer son stress
 - Gestion des conflits
 - Améliorer la posture des équipes pour mieux coopérer

PROGRAMME

- **Mieux se connaître pour mieux communiquer avec les autres :**
 - Avoir conscience que sa réalité n'est pas celle de l'autre
 - Les messages contraignants
 - Les états du moi
 - Le triangle dramatique : comment cela fonctionne et comment en sortir
- **Gérer ses émotions en situation de stress pour limiter les conflits :**
 - Identifier et comprendre sa Capacité Maximale d'Absorption du stress
 - Zones Impact et hors impact
 - Les bases de l'intelligence émotionnelle
 - Gérer les situations conflictuelles
- **Construction d'un plan d'action à compléter sur le terrain en intersession**
- **Communiquer gagnant / gagnant à distance et en présentiel**
 - Les positions de vie
 - Communiquer en position +/+
 - Développer une écoute active
- **Adopter une posture affirmée :**
 - Autodiagnostic : identifier ses comportements et ses propres freins à l'affirmation de soi
 - Les 4 styles relationnels : affirmé, manipulateur, inhibé, agressif
 - Comment communiquer de manière affirmée

CONTEXTE

Dans un contexte professionnel où les relations interpersonnelles se multiplient et sont complexifiées par les différents modes de communication existants, nous proposons un programme pragmatique pour développer des compétences relationnelles en communiquant plus efficacement en situation de travail.

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne désireuse d'améliorer sa communication en situation de travail

AUCUN PRÉREQUIS

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Formation réalisée en présentiel lorsque les règles sanitaires le permettent ou en visio-conférence pour des groupes de moins de 8 personnes. Partages d'expériences, ateliers de mise en pratique et mise en situation, élaboration d'un plan d'actions.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire en fin de formation

CALENDRIER ET INSCRIPTION

Envoyer une demande par mail à contact@gallileo-coaching.com, une date sera ensuite déterminée.

INFORMATIONS PRATIQUES

- 1 jour, soit 7h
- 12 personnes maxi (inter ou intra entreprise)
- Lieu Bordeaux (adresse à confirmer)
- Horaires : 9h – 17h30 pause déjeuner incluse

TARIF

600 euros HT / personne
Tarif sur devis pour tout groupe supérieur à 4 stagiaires

Formation accessible aux personnes en situation de handicap