COMMUNIQUER AVEC SERENITE ET IMPACT : REGULER SES ÉMOTIONS ET ADAPTER SA COMMUNICATION

Public	Toute personne souhaitant améliorer ses échanges professionnels, apaiser ses interactions, et gagner en fluidité relationnelle, y compris dans les situations complexes ou tendues.
Durée	2,5 jours - 18 heures
Pré-requis	Aucun
Objectifs	Apprendre à se réguler émotionnellement avant et pendant les échanges professionnels Acquérir des techniques de communication respectueuse et authentique Structurer des messages compréhensibles et sans interprétation erronée S'ajuster aux profils et contextes avec agilité relationnelle Développer des échanges constructifs et nourrissants au quotidien
Méthodes pédagogiques	La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des analyses de cas et des échanges. Certaines formations proposent des techniques psycho-corporelles innovantes pour se libérer de tensions qui empêchent une mise en action confortable. Des enregistrements audios permettent au stagiaire de reproduire certaines pratiques en toute autonomie. Support de cours pour chaque participant Proposition d'actions quotidiennes à mettre en place pendant plusieurs semaines dès la fin de la formation
Modalité d'évaluation des acquis	Evaluation pré-formation Evaluation des acquis pendant la formation Evaluation générale du stage à l'issue de la formation Evaluation à froid 6 mois après la formation
Délai d'accès	L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session
Accessibilité handicapés	Au centre d'affaires ELITE partenaire d'ACF à 20 m. Guide d'accessibilité à l'accueil.

SE METTRE DANS L'ÉTAT ÉMOTIONNEL ADÉQUAT POUR BIEN COMMUNIQUER

- Introduction à la théorie polyvagale : comprendre les différents états de notre système nerveux (système sympathique, parasympathique, nerf vague ventral)
- Identifier son état émotionnel : fermé, stressé, disponible
- Exercices pratiques : respiration, ancrage, connexion à son corps
- Techniques simples pour activer l'état de sécurité et d'ouverture (état propice à une communication efficace)

CLARIFIER SON MESSAGE POUR ÉVITER LES MALENTENDUS

- Distinguer faits, ressentis et interprétations pour construire des messages nets et précis
- Apprendre à formuler des messages simples, accessibles et compréhensibles par tous
- Synchroniser son expression verbale, ton et posture physique pour renforcer la cohérence du discours
- Pratiquer des exercices de reformulation pour vérifier la bonne réception du message

ÉVITER LES PIÈGES DE LA COMMUNICATION RÉACTIVE

- Identifier les automatismes de communication qui crispent les échanges : langage flou, généralisations, suppositions
- Remplacer les phrases accusatrices ou fermées par des messages de positionnement personnel ("Je")
- Apprendre à exprimer ses ressentis et ses besoins sans agressivité ni retrait
- S'exercer à transformer les formulations bloquantes en formulations ouvertes et constructives

DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION APAISANTE ET EFFICACE

- Adopter la posture C.A.L.M.E. : Clarté – Accueil – Légitimité – Modération – Engagement
- Travailler le rythme, le ton, la respiration et le regard pour instaurer un climat détendu et ouvert
- Utiliser un langage rassurant et facilitateur dans les échanges quotidiens
- Renforcer ses capacités d'écoute profonde avec la méthode E.C.L.A.T. : Écoute – Compréhension – Lien – Ajustement – Transmission

S'EXPRIMER AVEC FERMETÉ ET RESPECT DANS LES SITUATIONS SENSIBLES

- Savoir formuler des demandes, poser des limites ou faire des remarques sans générer de tensions
- Appliquer la méthode A.I.D.E. : Annoncer – Illustrer – Dialoguer – Évaluer pour structurer des messages délicats
- S'entraîner à maintenir une posture équilibrée dans les situations inconfortables
- Gérer les désaccords avec assertivité et calme

S'AJUSTER À DIFFÉRENTS PROFILS ET CONTEXTES

- Identifier les styles d'interaction et les besoins relationnels des interlocuteurs
- Adapter son rythme, son langage et ses supports de communication en fonction du profil en face
- Développer la souplesse relationnelle pour fluidifier les échanges et éviter les blocages
- Simuler des dialogues avec des profils variés pour s'entraîner à l'adaptation

NOURRIR DES RELATIONS PROFESSIONNELLES POSITIVES ET DURABLES

- Intégrer des pratiques quotidiennes de valorisation sincère et de feedback positif
- S'entraîner à formuler des reconnaissances authentiques et spécifiques
- Favoriser une communication préventive pour entretenir des relations apaisées dans la durée
- Créer son propre kit de "rituels relationnels" adaptés à son environnement de travail

NOUS CONTACTER

Siège social
16, ALLÉE FRANÇOIS VILLON
38130 ÉCHIROLLES

Centre de formation
87, RUE GÉNÉRAL MANGIN
38000 GRENOBLE

Téléphone
04 76 23 20 50 - 06 81 73 19 35

E-mail
contact@audit-conseil-formation.com

Suivez-nous sur les réseaux sociaux, rejoignez la communauté !

ACF Audit Conseil Formation @ACF_Formation ACFauditconseilformation