

# COMMUNIQUER AVEC SERENITE EN TOUTES CIRCONSTANCES

<b>Public</b>	Toute personne souhaitant développer une réelle facilité de communication, en étant à l'aise en toutes circonstances.
<b>Durée</b>	3 jours - 21 heures
<b>Pré-requis</b>	Aucun
<b>Objectifs</b>	Identifier les comportements inadaptés Analyser les étapes de la résolution de conflits, et les issues favorables Installer un état intérieur serein pour mieux faire passer les messages
<b>Méthodes pédagogiques</b>	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
<b>Modalité d'évaluation des acquis</b>	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
<b>Délai d'accès</b>	L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session
<b>Accessibilité handicapés</b>	Au centre d'affaires ELITE partenaire d'ACF à 20 m. Guide d'accessibilité à l'accueil.

## 1. UTILISER LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

- Observer la situation.
- Reconnaître le sentiment.
- Identifier le besoin.
- Exprimer une demande négociable.
- Apprendre à bien poser verbalement ses ressentis afin de faire baisser la pression.
- La CNV comme chemin de transformation, en améliorant la qualité de la relation à l'autre.
- Utiliser ses émotions à bon escient pour faire passer ses messages.

## 2. DÉVELOPPER UNE BONNE ESTIME DE SOI

- La confiance en soi.
- L'ouverture aux autres.
- Savoir s'affirmer.

## 3. APPRENDRE À GÉRER LA PRESSION

- Se préparer à l'action.
- Gérer ses émotions.
- L'empathie au service de la relation avec l'autre.
- Techniques corporelles pour mieux accueillir les situations tendues.

## 4. ABORDER LES CONFLITS AVEC SÉRÉNITÉ

- La communication verbale (écoute passive, écoute active, vérification du contenu, etc.).
- Demandes et refus.
- Répondre aux critiques.
- Le langage non verbal.

---

## NOUS CONTACTER

### **Siège social**

16, ALLÉE FRANÇOIS VILLON  
38130 ÉCHIROLLES

### **Téléphone**

04 76 23 20 50 - 06 81 73 19 35

### **Centre de formation**

87, RUE GÉNÉRAL MANGIN  
38000 GRENOBLE

### **E-mail**

contact@audit-conseil-formation.com

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



ACF Audit Conseil Formation



@ACF\_Formation



ACFauditconseilformation