

COMMUNIQUER AVEC SERENITE EN TOUTES CIRCONSTANCES

Public	Toute personne souhaitant développer une réelle facilité de communication, en étant à l'aise en toutes circonstances.
Durée	3 jours - 21 heures
Pré-requis	Aucun
Objectifs	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
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.

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