

FORMATION EN COMUNICATION DEVELOPPER SON AISANCE PROFESSIONNELLE

Validation en 2014 de l'association C'Faire en tant que centre de formation sous le numéro 91300370830, concernant les domaines :
- développement des capacités comportementales et relationnelles,
- développement des capacités d'orientation, d'insertion ou de réinsertion sociale et professionnelle.

Pour qui ? Toute personne désireuse d'accroître ses compétences relationnelles au service de son projet professionnel

Prérequis : Volonté de s'impliquer personnellement dans ces formations pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Les plus : Autodiagnostic, mises en situation ludiques ou filmées, échanges favorisant l'implication des participants basés sur l'expérience de chacun. De l'expérimentation et de l'entraînement pour trouver les outils individualisés.

Un maximum de 10 participants pour une efficacité pédagogique optimale.

Formation sur sites dans tout le Gard et dans les locaux de C'Faire sur Nîmes.

PRESENTATION DES 3 MODULES DE 2 JOURS, INDEPENDANTS ET/OU COMPLEMENTAIRES

MODULE 1- CONFIANCE ET AFFIRMATION DE SOI AU SERVICE DE SON PROJET PROFESSIONNEL - 2 JOURS

Objectifs :

- Mieux se connaître
 - Développer la confiance en soi et l'affirmation de soi
 - Réagir efficacement dans une relation
 - Faire face aux comportements négatifs
-
- L'estime de soi, source d'efficacité professionnelle :
 - Identifier ses ressources et ses capacités
 - Agir sans crainte du regard d'autrui
 - Faire taire les petites voix négatives qui découragent
 - Les techniques de communication pour être plus à l'aise dans ses relations professionnelles:
 - Repérer ses différents registres de communication et les comportements inefficaces
 - Adopter l'attitude d'écoute adaptée, choisir la bonne reformulation et trouver les mots justes
 - Recevoir et donner un ordre. Formuler une demande. Dire non. Faire une critique constructive, exprimer un grief
 - S'entraîner à formuler de façon positive
 - Les outils de développement pour être efficace dans son métier :
 - Communication non violente et programmation neuro linguistique (niv. Découverte)
 - Evaluation des acquis par autodiagnostic, tests et mises en situation

2- MIEUX COMMUNIQUER, MIEUX COOPERER EN MILIEU PROFESSIONNEL - 2 JOURS

Objectifs :

- Entrer en relation avec autrui avec aisance, de manière pertinente et efficace
- Mieux s'adapter à chaque interlocuteur
- Ajuster sa communication verbale et non verbale
- Répondre aux objections avec méthode

- Découvrir l'univers de la pensée, le réel et la réalité : représentations et convictions
- Renforcer sa détermination à faire des choix professionnels :
 - o Explorer sa capacité à choisir
 - o Vérifier ses choix
 - o Définir ses objectifs avec méthode
- Identifier le sens des messages non verbaux :
 - o Harmoniser voix, gestes, postures, regard
 - o Gérer la respiration et jouer du silence
- Organiser sa réflexion pour présenter clairement ses idées, garder le cap par rapport à son objectif
- L'écoute active, la reformulation et les méthodes pour traiter les objections
- Expérimenter les outils de communication (CNV –communication non-violente & PNL-programmation neuro linguistique)

- Evaluation des acquis par autodiagnostic, tests et mises en situation

3 – DEVELOPPER UNE IMAGE PROFESSIONNELLE, GERER SON STRESS ET LES EPREUVES AU TRAVAIL - 2 JOURS

Objectifs :

- Actionner ses leviers personnels de motivation
- Gagner en concentration, efficacité et bien être
- Exprimer le meilleur de soi-même
- Augmenter son niveau de satisfaction au travail

- Repérer ses atouts et les exploiter
- Connaître les environnements professionnels et identifier les perceptions associées au poste et à l'entreprise
- Penser positivement :
 - o Etre bienveillant avec soi pour l'être avec l'autre
 - o Exprimer ses sentiments, ses besoins, sa satisfaction
 - o Cultiver l'optimisme et le langage positif
- Gérer son stress et les épreuves :
 - o Comprendre les mécanismes du stress
 - o Les réflexes pour gérer son stress
 - o La respiration, l'ancrage, la concentration et l'attention
 - o Emmagasiner de l'énergie positive
 - o Améliorer sa qualité de récupération
- Renforcer ses liens avec les autres
- Mettre à profit son capital d'expériences

- Evaluation des acquis par autodiagnostic, tests et mises en situation

Tarif : 120 €/jour TTC / salarié