



Communiquez efficacement !

Mieux communiquer avec soi-même et les autres

Cette formation a pour objectif d'améliorer sa relation à soi et aux autres, en explorant le processus de la communication avec des méthodes créatives issues de plusieurs champs théoriques. Nous élaborerons ensemble un coffre à outils de communication performant et sur mesure.

OBJECTIFS

- Se sensibiliser aux processus de la communication
- Connaître son style de communication
- S'affirmer dans son rôle professionnel
- Gérer les conflits et apprendre à se positionner
- Gérer les différences culturelles

CONTENU

- Identité, valeurs, rôles et tâches professionnelles
- Processus et outils de communication
- Gestion du stress et des conflits
- Communication interculturelle

COMPÉTENCES VISÉES

- Communication efficace
- Gestion du stress et des émotions
- Ecoute active
- Proactivité dans sa communication
- Affirmation de soi
- Ouverture à l'autre et respect de la différence
- Meilleure gestion de sa santé au travail, développer sa résilience.

METHODE PÉDAGOGIQUE

- Charte de communication
- Échanges en groupe
- Chaque participant peut travailler des situations concrètes et repartir avec des pistes de solutions
- Travail en sous-groupe
- Mises en situation

RÉFÉRENCES THÉORIQUES :

- Approche Humaniste (Carl Rodgers)
- Approches de Palo Alto (PNL, analyse transactionnelle, ...)
- Intelligences multiples (Howard Gardner)
- Approches de médiations expressives

CONTACT :

www.fcoaching.com - frederic@fcoaching.com - france@fcoaching.com

Au Québec : 35 RUE BOUTHILLIER.NORD, APP.2 - J3B 5Y3, SAINT-JEAN SUR RICHELIEU, QUÉBEC, CANADA

FRÉDÉRIC DECOLLOGNY - 514 546 5517

En Suisse : 23 RUE DE CONTAMINES, 1206 GENÈVE, SUISSE

FRANCE LEMAIRE - 077 415 9535

FRÉDÉRIC DECOLLOGNY - 079 101 8618