

# Développer une communication efficace avec soi et les autres

## Objectifs :

Permettre aux participants d'apprendre à mieux communiquer en toutes circonstances.

Savoir exprimer ses idées avec honnêteté, se positionner dans le respect de soi et des autres.

Améliorer ses relations personnelles et professionnelles.

## Contenu :

### I) **Mieux se connaître pour développer des relations interpersonnelles harmonieuses**

La méthode A.I.M.E.R

**A**ttitude (apprendre et comprendre l'impact de nos postures)

**I**dentité (apprendre à reconnaître son importance et son unicité)

**M**ots (le « poids » des mots ! apprendre à repérer notre langage)

**E**coute et Environnement (apprendre à utiliser la voix, le regard, l'espace)

**R**econnaissance des savoirs : savoirs faire, savoirs être, et faire savoir

### II) **L'ART de la communication**

**AUTODIAGNOSTIC** (gagnant/gagnant)

-repérer vos positions relationnelles

-faire le point sur votre style de communication

-identifier vos zones d'excellence et vos axes de progrès

### **Les différentes attitudes et techniques adaptées pour une bonne communication**

#### 1) Développer **l'écoute active**

-apprendre à poser des questions pertinentes

-utiliser la reformulation pour lever les incompréhensions

#### 2) **La communication non verbale**, ces gestes qui vous « parlent »

-qu'observer ?

-« technique du miroir » pour créer un rapport de confiance

-quel non verbal adopter ?

#### 3) **L'objectif dans la communication**

-apprendre à **définir** avec précision un **OBJECTIF** de communication

La clarification d'idée et son puissant impact

#### 4) **L'ASSERTIVITE** : une attitude adaptée positive et constructive

- 5) **L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE** : une aide précieuse
- la relation gagnant/gagnant
  - la gestion des conflits
  - comment sortir des jeux psychologiques en sachant les détecter
- (Exercices pratiques avec le triangle de Karpman, et le DESC )
- 6) **AIDE MEMOIRE**
- 10 moyens pour mieux communiquer

### **Bénéfices :**

- Mieux se connaître afin de comprendre son mode de communication
- Adapter son discours pour être compris
- Savoir communiquer en situations difficiles

### **Méthodes pédagogiques :**

- Basées sur des outils de connaissance de soi (PNL, Communication non violente, Analyse transactionnelle...) ainsi que sur des techniques d'efficacité professionnelle afin que les participants puissent s'approprier au mieux les acquis.
- Apports méthodologiques
- Analyse de pratiques, échanges ...
- Autodiagnostic

### **A qui s'adresse cette formation ?**

Toute personne voulant renforcer ses capacités à communiquer, tout professionnel ayant des équipes à manager et/ou des clients à rencontrer.

**Pré-requis :** Aucun

**Intervenante :** *Annie Bouffé* , formatrice, consultante, conférencière

### **2 niveaux sont proposés :**

NIVEAU 1 : « approche globale »            intensif, complet (durée : 8 heures)

NIVEAU 2 : « pour aller plus loin... »    Une place plus importante est laissée aux pratiques, échanges et mises en situations (durée : 14 heures)

Tarifs : Niveau 1 : 190 euros pour les entreprises (franchise de TVA) et 110 euros pour les particuliers sur fonds personnels

Niveau 2 : 330 euros pour les entreprises et 190 euros pour les particuliers.