

**PUBLIC** : Tout public

**DUREE** : 2 jours

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

- X Savoir sortir des rapports de force pour un meilleur équilibre relationnel
- X Découvrir et expérimenter, dans ses relations, la force de la bienveillance
- X Acquérir des outils concrets pour gagner en efficacité dans sa communication
- X S'affirmer tout en respectant les personnes

**PROGRAMME**

COMMUNIQUER AVEC SOI	COMMUNIQUER AVEC AUTRUI	COMMUNIQUER AVEC BIENVEILLANCE	SE DONNER DES AXES DE PROGRÈS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Définir ses objectifs : prendre conscience de ses besoins</li> <li>• Identifier et gérer ses émotions : peur, colère, joie, tristesse</li> <li>• Savoir s'exprimer avec les techniques d'assertivité</li> <li>• Revisiter sa façon d'écouter et de s'exprimer</li> <li>• Se détendre, se recentrer et se projeter positivement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moi et l'autre à chacun sa perception : le cadre de référence</li> <li>• Et si notre différence de perception était un enrichissement mutuel</li> <li>• Apprendre 13 techniques d'assertivité</li> <li>• Décoder les messages et les comportements d'autrui</li> <li>• Les 5 techniques de reformulation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre en compte l'importance de la communication non verbale</li> <li>• Distinguer sentiments, interprétations et jugements</li> <li>• Accueillir l'agressivité des autres sans amplifier et sans prendre sur soi</li> <li>• Recevoir et exprimer un « non »</li> <li>• Favoriser un dialogue sincère, authentique et respectueux</li> <li>• Rechercher une solution de coopération par l'ouverture et le respect mutuel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valider son plan de d'évolution personnel</li> </ul>

**DEMARCHE ET PEDAGOGIE**

Tout au long du processus de la formation, nous privilégions un ensemble d'exercices, d'ateliers et de méthodes pour **rendre les stagiaires acteurs de leur formation**.

- Moments d'**écoute**, d'**échanges** avec les participants et de mise en commun des expériences
- Les apports théoriques nécessaires seront suivis de **groupes de travail** pour **mise en application et expérimentation** à l'aide de jeux de rôle et mises en situations (basées sur les cas concrets rencontrés) filmées et débriefées en commun
- Des **ateliers de découverte** et de travail sur les items de la formation

**ACCOMPAGNEMENT**

Suivi pédagogique post formation, assuré à distance par la formatrice, pour optimiser le processus d'acquisition.

CONTACT

mylene@beze-formation.fr  
06 74 24 62 74

Mylène Bèze Formation  
524 Les Combettes  
33650 Saint Morillon