

**FORMATION
MIEUX COMMUNIQUER
DANS LE MILIEU PROFESSIONNEL
2 À 3 JOURS**

**HÉLÈNE DELEBOIS
SYN AXES
2018 - 2019**

Objectifs

- * Acquérir les outils de base des techniques de communication
- * Apprendre de façon ludique à les utiliser pour progressivement mieux communiquer tout en s'affirmant
- * Découvrir son propre schéma de fonctionnement et les pistes à travailler
- * Respecter ses besoins et ses limites tout en reconnaissant ceux de l'Autre
- * Prévenir des situations conflictuelles
- * prévenir les sources de tension ou de malentendus

Pré requis

Aucun

Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne, tout professionnel

Principes pédagogiques

- exposés et théories avec support écrit
- méthodes participatives : retour d'expérience, mise en situation
- expérimentation / atelier
- les hypothèses de travail dans une situation professionnelle délicate et récurrente.
- auto-évaluation

**APPRENDRE À MIEUX
COMMUNIQUER**

« Le plus grand problème en matière de communication, c'est l'illusion qu'elle a bien eu lieu » —George Bernard Shaw.

L'entreprise, le service, l'équipe, sont des éco-systèmes semi-ouverts, régulés de façon tacite ou officielle, dotés de leur propre personnalité. Parfois lieux d'enjeux, de tensions, de rapports de force... Parfois lieux d'épanouissement individuel et collectif ...

Apprendre à mieux communiquer permet à la fois de se positionner, de remplir sa mission, de motiver, désamorcer, d'améliorer ... Cette formation vous propose d'apprendre à reconnaître ce qui sous-tend les différents schémas de communication et par les outils de la PNL de vous entraîner de manière ludique à mieux communiquer

JOUR 1

1. APPROCHE GÉNÉRALE & THÉORIQUE

- Les émotions et nos peurs
- Les croyances & valeurs

2. LES OUTILS DE LA PNL & DE LA GNV

- Définitions
- Caractéristiques

3. DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES

- Principes de la bonne communication et du changement réussi
- Perception, langage et construction de la carte du monde
- Expérimentation pratique / Exercices / Entraînement / Applications professionnelles

4. BASES RELATIONNELLES, PERCEPTION ET LANGAGE

- Relations entre langage et perceptions
- Rapport et bases relationnelles
- la synchronisation non verbale
- Rôle de la reformulation dans la communication
- Applications en communication et en management
- Exercices d'entraînement à l'écoute et à la reformulation

APPRENDRE À MIEUX COMMUNIQUER

JOUR 2

5. DYNAMIQUE DU QUESTIONNEMENT AUTOUR D'UN OBJECTIF

- Système de propulsion et dynamique du changement
- Accompagnement « suivre et guider »
- Principes et méthode pour un feedback efficace
- Applications dans le management et les ressources humaines
- Exercices d'entraînement pour pratiquer

6. PRATIQUE DU QUESTIONNEMENT & RECADRAGE

- Langage transformationnel et théorie du recadrage
- Applications professionnelles du recadrage
- Exercice pratique de recadrage d'une situation limitante
- Exercice de flexibilité pour mieux recadrer
- Applications professionnelles pour traiter les objections et les résistances

JOUR 3

7. GESTION DE LA MOTIVATION & GESTION DES CRITIQUES

- Principes de bonne communication pour bien gérer les critiques
- Théorie de la motivation
- Exercice pratique d'auto-motivation
- Applications professionnelles
- Modèle de synthèse pour la mise en œuvre du changement

8. ECOUTER RÉELLEMENT, INTERAGIR – ATTITUDES & POSTURES

- identifier les caractéristiques, les signes de reconnaissance
- Pourquoi apprendre à écouter
- L'art de la reformulation et du questionnement

9. BILAN DE LA FORMATION

Points forts de la formation : Les EXERCICES

- Chaque point de théorie est mis en pratique lors d'un exercice collectif, individuel ou par groupe de 2/3 personnes

Des pratiques aidantes supplémentaires sont apportées, telles :

- Auto-Ancrage de Ressources
- Exercice ludique autour des Valeurs
- Exercice de respiration

FORMATION INTER & INTRA

« Le plus grand problème en matière de communication, c'est l'illusion qu'elle a bien eu lieu » —George Bernard Shaw.

L'entreprise, le service, l'équipe, sont des microcosmes, des éco-systèmes semi-ouverts, régulés de façon tacite ou officielle, dotés de leur propre personnalité. Parfois lieux d'enjeux, de tensions, de rapports de force... Parfois lieux d'épanouissement individuel et collectif ...

Apprendre à mieux communiquer permet à la fois de se positionner, de remplir sa mission, de motiver, désamorcer, d'améliorer ...

Cette formation vous propose d'apprendre à reconnaître ce qui sous-tend les différents schémas de communication et par les outils de la PNL (Programmation Neuro Linguistique) et de la sophrologie de vous entraîner de manière ludique à améliorer, moduler votre communication

LA FORMATRICE : HÉLÈNE DELEBOIS

Après une carrière de 15 ans en entreprise, à des postes de négociateur et de responsable marketing et commercial, et dans le prolongement de sa philosophie de vie, Hélène s'est également formée aux disciplines et techniques de l'accompagnement dans la relation d'aide : hypnose Ericksonienne, P.N.L. (Programmation Neuro-Linguistique), aromathérapie, sophrologie, méthodes énergétiques ... Elle propose des ateliers collectifs et consulte également en cabinet privé depuis presque 10 ans.

Elle intervient également auprès de personnes en repositionnement professionnel et dans l'accompagnement à la création d'entreprise et à la gestion de projet.

Ses compétences et expériences en matière entrepreneuriale combinées à sa connaissance de différentes thérapies alternatives l'amènent aujourd'hui à proposer des formations alliant théorie et solutions pratiques adaptées aux besoins des professionnels

ANNEXE 1

INTITULÉ DE LA FORMATION

Mieux Communiquer dans son milieu Professionnel

Lieu

Intra ou Inter

Public

Tout Public

Objectifs et Valeur Ajoutée de la formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de pratiquer pour lui et dans ses modalités de travail, dans un cadre privé ou professionnel, certaines techniques de communication verbales & posturales

Cette formation met en synergie des outils de Sophrologie, de la PNL, en les rendant opérationnels et intégrés au quotidien des professionnels quelques soient leur structures de travail. Elle aide à désamorcer certains blocages relationnels, à mieux gérer les situations.

Au moyen d'exercices issus de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), le stagiaire apprendra à reconnaître ses propres émotions, éviter les projections sur l'autre, définir son objectif et parvenir à se positionner de manière plus sereine

Cette formation offre également la possibilité d'approfondir et/ou d'aller plus loin dans l'apprentissage de la gestion des émotions.

Un support reprenant le contenu et les méthodes, est remis à chacun des participants, à l'issue de la formation.

Durée de la formation

De 9hre à 17hre
3 jours

pause déjeuner de 1 hre