

Communiquer positivement en interne



POURQUOI CETTE FORMATION ?

Quelque soit votre poste au sein de la structure, cette formation vous aidera à favoriser autour de vous une ambiance stimulante et à rester positif malgré les contraintes professionnelles.

DATES

Les 19 & 20 mars 2018

LIEU

Pontivy

INTERVENANT

C. BOURDEAU

PUBLIC

Tout public

PRÉ-REQUIS

Aucun

MÉTHODOLOGIE

Jeux de communication positive, outils de psychologie positive et de sophrologie, improvisation théâtrale, analyse de pratique. Formation interactive conjuguant bonne humeur et confiance.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

12

A SAVOIR

Les bénéfices de la formation sont très vite intégrés à condition d'être volontaire et acteur !

OBJECTIFS

- Comprendre la communication positive
- Choisir d'être un/une communicant(e) positif(ve)
- Créer sa communication positive
- Etre acteur de sa communication
- Développer la force de la coopération

CONTENU

La communication en tant que besoin fondamental chez l'Homme : sans communication pas de lien social

- Les enjeux de la communication verbale et non verbale
- La communication non verbale : exister à travers le regard et le sourire/se reconnaître soi et reconnaître l'autre
- La communication verbale : se dire et dire les choses ; créer le lien social

Ce qui nous empêche de communiquer

Ce qui dépend de nous : croyances, conditionnements, jugement, égo, discours intérieur, émotions, absence d'empathie pour soi, absence d'envie et de sens (à quoi bon)

Ce qui pulse et impulse notre communication

- Notre météo intérieure : plus nous créons le lien avec nous-mêmes et plus nous allons vers les autres.
- Comment créer le lien avec soi : entendre et comprendre ses propres besoins, envies, motivations, reprendre goût dans notre quotidien.

Créer sa communication positive par l'intention

- Revenir à son discours : le pouvoir de l'intention dans la communication : quel va être le ton de mon discours ? dans quel état d'esprit suis-je ? et émotionnellement ? et physiquement ? suis-je en phase avec moi-même ?
- Décider en conscience de communiquer pour créer le lien

Créer sa communication positive

- Utiliser son environnement pour créer le lien (bureau, extérieur, café, déjeuner)
- Qu'ai je envie de mettre en place ? l'humour ? la détente ? le lâcher prise ?
- Développer la confiance en soi pour une meilleure aisance relationnelle et pour une meilleure coopération
- Développer une écoute dite « sans filtre »
- Développer une écoute dont l'intention est de comprendre et non de résoudre
- Etre en capacité de reformuler ce que j'ai compris de la situation : « je vois que ..., j'entends que ... »
- Développer une communication autonome et confiante (je n'attends rien de l'autre, je suis acteur/actrice)
- Entendre et accueillir son interlocuteur
- Coopérer grâce à une démarche bienveillante : j'ai librement exprimé mes besoins, ma réalité, j'ai entendu la tienne, que voulons-nous maintenant ? que faisons-nous ? quelle direction prendre ensemble ?