

OPTIMISER SA COMMUNICATION :

Cette maîtrise s'obtient en rectifiant au fur et à mesure ses mauvaises habitudes

1. Les objectifs :

- 👂 Analyser son expérience, la perfectionner en s'appuyant sur des **bonnes pratiques**
- 👂 Rappel des principes de base de la communication
- 👂 Réactiver **ses ressources**
- 👂 **Renforcer encore sa capacité d'écoute**
- 👂 **Entretenir** les relations de travail **positives et apaisées.**

2. **Public :** Ce stage s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent réactiver leur prise de conscience, poursuivre l'amélioration des relations interpersonnelles et de cohésion d'équipe, faire baisser leur niveau de stress.

3. **Prérequis :** Avoir réalisé le Cap Communication (2 jours) précédemment.

4. **Durée :** Une journée de 7 heures

5. **Lieu :** Cette formation peut vous être proposée en Intra ou en inter-entreprises
Soit au : 37, rue Notre Dame 49300 LE PUY SAINT BONNET (CHOLET)
Ou dans votre entreprise ou encore dans tout autres locaux adaptés.

6 **Responsable pédagogique :** Didier Gaboriau

7 Déroulé :

Jour 1 - Matinée (de 9h00 à 12h30)

- ✦ Rappel des principes de base de la communication et des modes de communication
 - 👂 Rappel des savoirs du premier jour et réactivation et mise à jour de la prise de conscience individuelle
 - 👂 Focus : Strokes et les façons de réagir
 - 👂 Élargissement sur autonomie et responsabilité

- ✦ État de lieux des pratiques actuelles – bilan de l'existant / développement des cas à traiter
 - 👂 Facile / Difficile
 - 👂 Ce qui fonctionne / ce qui dysfonctionne
 - 👂 Ce qui est Pareil / Différent
 - 👂 Ce qui est une Réussite / un Échec (apprentissage)
 - 👂 Peurs - craintes – blocages / Points acquis
 - 👂 Expérimentation de la « confrontation » entre pairs



OPTIMISER SA COMMUNICATION :

Cette maîtrise s'obtient en rectifiant au fur et à mesure ses mauvaises habitudes

Jour 1 – Après-midi (de 13h30 à 17h00)

- + Outils de recul et de distanciation
 - 👉 Rappel Hiérarchiser, dissocier les faits des commentaires, Écouter activement, Questionner, Savoir dire « Non » de manière constructive, être force de proposition
 - 👉 Rappel triangle Karpman et état du MOI
 - 👉 Rappel D.E.S.C.
 - 👉 Développement du contrôle de l'affectivité et accepter la critique (élargissement émotionnel)

- + Expérimentation, test et débat en groupe
 - 👉 Évaluer la situation : écouter, reformuler
 - 👉 Définir les objectifs à atteindre dans le cadre d'une communication professionnelle
 - 👉 Comprendre les blocages
 - 👉 Se « confronter » aux autres dans un espace sécurisée

- + Bilan sur le déroulé et les acquis de la formation
 - 👉 Tour de table (Ressenti, atteinte des objectifs...)
 - 👉 Temps d'échange (Questionnement, complément d'information, approfondissement...)
 - 👉 Évaluation de la formation par le stagiaire

8 Moyens pédagogiques :

- 👉 Tests de positionnement
- 👉 Alternance d'exercices pratiques
- 👉 Exercices et jeux de rôle avec analyse individualisée
- 👉 Réutilisation du Support de stage personnalisé remis lors du Cap Communication
- 👉 Tours de table et temps d'échange
- 👉 Fiches outils supplémentaires
- 👉 Un suivi post formation est proposé à chaque stagiaire (assistance téléphonique)

9 Évaluation : Une fiche d'évaluation est remplie par chaque stagiaire pour évaluer ses acquis et la prestation de formation. Les acquis/les connaissances seront évalués de manière auto formative par l'intermédiaire de quizz de connaissances ou d'un questionnement direct.

10 Sanction : Attestation de suivi de formation

CAP AND CO FORMATION

SARL DG Consulting. Siret 90452483200014

NDA : 52490399449 / Agrément Qualiopi : ATA 839 2022b

Siège social : 31, rue de la Vendée - Le Puy Saint Bonnet- 49300 CHOLET - ☎ 06 18 86 23 85 - contact@cap-and-co.fr

