

DE L'INCOMPRÉHENSION À LA COMMUNICATION CONSCIENTE

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Approfondir la connaissance de soi
- Développer sa compréhension de la communication
- Être en relation avec l'autre autrement



PUBLIC
Tout public



PRE-REQUIS
Aucun



DUREE
3 X 2 jours (42 heures)



NOMBRE DE PARTICIPANTS
En collectif : 6 mini – 10 maxi
ou en individuel



CONTACT
Pour plus d'informations ou pour organiser
cette formation en intra
[06 11 45 23 51](tel:0611452351)
contact@alternativ-formation.com



Pour faciliter l'accueil des personnes en situation de handicap, merci de nous contacter un mois avant la date souhaitée afin d'étudier la meilleure adaptation des méthodes dans la mesure du possible.



TARIF sur devis



CONTENU DE LA FORMATION

Jours 1&2. Comprendre sa construction personnelle

- Identifier les bases et les causes de ses comportements
- Reconnaître son potentiel, ses ressources personnelles, ses aspirations et capitaliser sur ses atouts
- Identifier ses limites, ses croyances et pensées négatives pour les dépasser.
- Questionner l'impact de sa vision du monde sur son quotidien, ses relations et sa vie
- Développer la confiance en soi, l'estime de soi, la légitimité

Jours 3&4. Développer ses compétences de communiquer

- Comprendre les fondamentaux de la communication
- Identifier son mode de communication
- Identifier les sources d'incompréhension dans nos relations interpersonnelles
- Sortir du jugement et de ses limitations
- Pratiquer la bienveillance tout en restant soi-même.

Jours 5&6. Développer l'empathie émotionnelle et cognitive

- Accueillir l'élément émotionnel dans la relation
- Rejoindre l'autre dans son cadre de référence
- Comprendre le mode de fonctionnement des autres et savoir se positionner face à eux
- Affiner son ressenti pour améliorer sa compréhension de l'autre et faciliter le lien.
- Installer la confiance dans la relation

EVALUATION

- Évaluation des connaissances à chaud : Quiz à l'issue de chaque journée
- Évaluation de la formation
- Suivi de formation : chaque participant dispose d'un crédit mail à utiliser dans les deux mois qui suivent la fin de la formation. (échange téléphonique ou visio avec le formateur)
- Remise d'un attestation de participation
- Livret du stagiaire.

MODALITES et MOYENS PEDAGOGIQUES

Les notions théoriques sont abordées par le biais :

- de supports audiovisuels, supports de contenus, exercices pratiques d'application, livret du stagiaire
- d'exercices de mises en situations de communication
- d'activités de découverte de soi sollicitant à la fois les sens, la partie rationnelle et émotionnelle des participants
- de temps de mises en commun et partages d'expériences
- d'analyses de pratiques
- d'échanges théoriques pour recadrer les concepts de réflexions à partir des demandes du groupe

La formation se situe dans un mouvement entre théorie et pratique. Le formateur travaille avec les participants à une co-construction de nouveaux savoirs et de nouvelles aptitudes facilitatrices de changement. Au terme de la formation, les participants seront invités à identifier des pistes d'actions concrètes.