

MIEUX COMMUNIQUER AVEC LA PROCESS COM[®]

NIVEAU 2 | DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ, GÉRER LES CONFLITS



PRÉSENTIEL

À DISTANCE

S'INSCRIRE



2 jours (14h)

Distanciel Présentiel

4 X 3h30 2 jours consécutifs



Formation animée par **Michèle CANTO**, **Florence DREAN**, **Morgane SEVERINI** ou **Brigitte TOMETY**, coachs, consultantes et formatrices en management, communication et développement professionnel, certifiées Process Communication



Pour qui ? Toute personne souhaitant développer ses aptitudes à la communication interpersonnelle

Prérequis : Avoir suivi le niveau 1 de la formation Process com

Méthodes mobilisées :

- + Une pédagogie active, ludique et participative
- + Des séquences variées et rythmées : Apports sur les concepts clés, exercices pratiques en groupe complet et en sous-groupes, débriefing collectif, séquences vidéo...
- + Après la formation : Formalisation de son plan de développement individuel

Modalités d'évaluation : Évaluation en début et fin de session via Klaxoon

Modalités d'accès :

Distanciel : Formation à distance animée à partir d'une plateforme collaborative. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique est assurée par ERYs auprès du participant.

Présentiel : Formation dans les locaux ERYs Lyon ou Paris. Salles de formation équipées de paper board, wifi, et accessibles en transports (métro, tram, voiture, bus...).
Votre convocation comportera un plan d'accès

Accessibilité : Nous contacter pour toute demande d'adaptation spécifique aux personnes en situations de handicap.



- > 990 € HT par pers.
- > Intra entreprise : Nous consulter



OBJECTIFS

- Consolider sa connaissance des bonnes pratiques en matière de communication positive via la process com
- Comprendre et reconnaître les comportements sous stress
- Identifier les mécanismes de la mécommunication pour mieux anticiper les conflits
- Rétablir une communication efficace et sereine avec ses interlocuteurs en cas de conflit ou de désaccords



PROGRAMME

RAPPELS SUR LE PROCESSUS DE COMMUNICATION ET LES LEVIERS DE LA COMMUNICATION POSITIVE : jouer avec les notions de base / phase, besoin, canal et perception

COMPRENDRE LES COMPORTEMENTS SOUS STRESS :

- > Les drivers, les mécanismes d'échec et les « masques » associés
- > Les 3 degrés de stress
- > Reconnaître les manifestations et les impacts du stress négatif chez soi et chez les autres

GÉRER LES SITUATIONS DE TENSION, MÉCOMMUNICATION, DÉSACCORD, CONFLIT

- > Identifier les sources d'incompréhensions relationnelles et les zones de mécommunication
- > Reconnaître les manifestations positives ou négatives des besoins psychologiques de son interlocuteur / réagir de façon constructive
- > Identifier les comportements inefficaces dans les situations de conflits naissants
- > Savoir se rendre disponible aux autres et intégrer les attentes de ses interlocuteurs pour développer une communication constructive
- > Désamorcer les situations conflictuelles naissantes : Utiliser le canal de communication adapté, se mettre en phase, aider son interlocuteur à sortir de sa zone de stress