

COMMUNIQUER AVEC EFFICACITE AUPRES DE SES COLLABORATEURS

PROGRAMME DE LA FORMATION

2 jours

 **13 et 14 octobre 2022**
9h30 – 17h

 **IRA de Nantes**

 **Pierre-Alain CHAPET**
Cabinet CAP&M

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Développer la connaissance de soi et sa capacité à communiquer avec son équipe
- ✓ Adapter sa communication aux situations et aux interlocuteurs
- ✓ Accroître sa capacité de négociation, de poser un refus ou une acceptation
- ✓ Savoir transmettre des messages, en particulier lors des situations de changement
- ✓ Trouver la bonne posture : savoir prendre appui sur son affectif pour améliorer la relation

PUBLICS

- ✓ Managers

METHODES PEDAGOGIQUES

- ✓ Apports méthodologiques
- ✓ Mises en situation

CONNAISSANCE DE SOI A L'AIDE D'OUTILS DE COMMUNICATION :

(Analyse Transactionnelle)

- Identifier ses « états du moi »
- S'appuyer sur « les états du moi » pour améliorer sa relation à soi et aux autres
- Trouver la bonne posture : apprendre à communiquer en se distanciant.

COMPRENDRE ET S'ADAPTER A SON INTERLOCUTEUR :

- Pratiquer l'écoute active : savoir se taire, encourager, poser des questions et reformuler
- Identifier les composantes d'une communication constructive
- Identifier et différencier la volonté de collaboration et d'opposition.
- Savoir dire « non » avec empathie.

ADAPTER SA COMMUNICATION :

- S'entraîner à s'affirmer, à gérer ses émotions
- Gérer son stress
- Développer ses capacités de négociateur.

ADAPTER SA COMMUNICATION AUX DIVERSES SITUATIONS EN

VEILLANT A LA COHESION DE SON EQUIPE :

- Savoir gérer les réactions, les objections, les résistances
- Argumenter avec pertinence
- S'affirmer dans la communication
- Formuler ses désaccords de manière non conflictuelle.
- Prendre la parole face à son collectif avec force
- Savoir communiquer avec bienveillance.