

Vous souhaitez vous affirmer dans vos relations interpersonnelles sans heurter vos collaborateurs ? Cette formation vous apprendra à bien connaître votre mode de communication préférentiel, et plus largement vos atouts et vos limites. Votre coach vous aidera à développer votre confiance en vous pour faire face avec assurance aux situations délicates quotidiennes. Grâce aux mises en situations, vous saurez mener tout type d'entretien de management avec sérénité.

Objectifs

Identifier les différentes situations de communication
S'approprier des bonnes pratiques de communication managériale
Maîtriser sa communication managériale

Vous êtes

Nouveau manager ou manager confirmé, vous souhaitez gérer avec efficacité et sérénité les situations de communication quotidiennes ou plus complexes.

Axes de travail de la formation

1. Intégrer les mécanismes de base de la communication interpersonnelle

L'importance des émotions dans la communication,
Différencier les faits, les opinions et les sentiments.

2. Mieux vous connaître pour mieux communiquer

Les 4 préférences comportementales : fuite, attaque, manipulation et assertivité,
Caractéristiques, avantages et inconvénients de chaque attitude,
Distinguer les intentions et les comportements,
L'écoute active.

3. Gérer les situations délicates

Comprendre votre mode de fonctionnement face aux situations délicates : stress, conflits,
Identifier les mécanismes sous-jacents pour les maîtriser,
Adopter une posture efficace dans une situation délicate,
Désamorcer l'agressivité, faire réagir votre interlocuteur,
Contourner les tentatives de manipulation.

4. Savoir « dire non »

Identifier les freins,
Les techniques qui fonctionnent pour savoir dire non de manière acceptable,
Combattre vos propres résistances.

5. Développer votre impact et votre capacité de persuasion

Améliorer le non verbal,
La posture physique,
La voix,
Le choix des mots et le discours positif,
Vous entraîner pour plus d'efficacité dans les situations quotidiennes.

Méthode pédagogique

Mises en situation avec analyse des comportements et des discours,
Questionnaires d'auto-diagnostic, jeux pédagogiques, quiz,
Recherche des axes de progrès techniques et comportementaux.