

Le développement de compétences doit répondre à des besoins de formation identifiés.
Grâce à une formule de formation personnalisée, vous investissez sur votre capital humain.
Vos compétences et connaissances sont optimisées et votre performance reconnue.
Les aptitudes développées pendant la formation, vous assurent agilité et adaptabilité professionnelle.

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes, les enjeux et difficultés de la communication et des relations
- Prendre conscience de son positionnement par rapport aux autres`
- Améliorer ses rapports avec les autres et développer son sens du contact
- S'affirmer dans les différentes situations relationnelles

DÉTAILS DE LA FORMATION

PRÉ-REQUIS



Aucun

PUBLIC



Toute personne ayant à
développer son aisance
relationnelle

DURÉE



21 heures

MODALITÉ



Individuel

FORMAT



Face à face : 2 journées
Visio-formation : 2 sessions
de 3h30

ÉVALUATION



Application en
environnement professionnel

FORMATEUR



Il possède des compétences
techniques et une expérience
professionnelle métier

ACCESSIBILITÉ HANDICAP



Un besoin spécifique, nous
étudions la solution pour
adapter la formation avec un
réfèrent handicap

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et de pratiques dans l'environnement professionnel
- Adaptation du contenu en fonction des besoins professionnels
- Mises en situation / jeux de rôles
- Élaboration d'un plan personnel de développement (se fixer 2 objectifs à atteindre sur une période déterminée) et débriefer des réalisations lors des séances de REX (Retour sur Expérience) en visio



Cette formation vous intéresse ?

Contactez-nous : formation@capecia-formations.fr | 04 42 50 50 11

Consultez sur notre site et découvrez nos
programmes de formation sur mesure.



 PROGRAMME**COMPRENDRE SA DYNAMIQUE RELATIONNELLE**

- Renforcer ses bases personnelles d'estime de soi
 - Identifier les conditionnements et les croyances limitatives qui nuisent à l'estime de soi
 - Prendre conscience de ses sentiments (appréhension, doute, peur) envers autrui
 - Engager une posture d'ouverture pour faciliter les contacts et les échanges
 - Identifier ses besoins et apprendre à les exprimer

- Définir ses capacités de communicant pour développer des relations interpersonnelles
 - Avoir conscience de son comportement dans ses relations
 - Connaître son profil assertif

⇒ Autodiagnostic : test assertivité

UTILISER LA COMMUNICATION AU SERVICE DE LA RELATION

- Identifier et comprendre les rôles de chacun dans les relations avec ses interlocuteurs

- Proposer des sujets et entretenir la conversation
 - Inciter les interlocuteurs à parler d'eux/s'intéresser à l'autre
 - Apprendre à rebondir en fonction des propos de son interlocuteur
 - Éviter les sujets sensibles ou délicats
 - Utiliser efficacement les silences
 - Apprendre à abréger une conversation qui ne mène nulle part

S'AFFIRMER DANS LES DIFFÉRENTES SITUATIONS RELATIONNELLES

- Oser engager la conversation

- Gérer les personnalités déstabilisantes

- Augmenter son pouvoir de persuasion en maîtrisant des phrases clés

- Oser affirmer ses idées et ses choix dans le respect de l'autre
 - Exprimer son message sans se laisser mener par ses émotions
 - Savoir dire non (« ni hérisson, ni paillason »)
 - Accepter un compliment

