

PLAN DE FORMATION

Développer son intelligence relationnelle : les clés d'une communication efficace.

Cette formation entre dans la catégorie visée par l'article L 6313 – 1 du Code du Travail : acquisition, entretien ou perfectionnement des connaissances.

PUBLIC :

Tout travailleur autonome souhaitant gagner en efficacité en développant son intelligence relationnelle.

OBJECTIFS :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- • Mieux se connaître, et mieux comprendre son interlocuteur.
- • Améliorer sa communication et obtenir davantage de coopération.
- • Connaître les pièges de la communication : savoir les reconnaître et les éviter.
- • Connaître les clés d'une communication efficace et bienveillante.

PROGRAMME:

JOUR 1 :

Introduction :

- ✓ Qu'est-ce que l'intelligence relationnelle ?
- ✓ Quelle est sa place dans la réussite professionnelle ?
- ✓ Sommes-nous tous égaux face à cette intelligence ?
- ✓ Est-ce possible de la développer ?
- ✓ Etat des lieux : Qu'est-ce qu'une « bonne » communication ? Quels en sont les critères précis ?
- ✓ Réflexion individuelle.
- ✓ Mutualisation des réponses.

Autodiagnostic : « Parmi les critères établis collectivement, établir une photographie à l'instant t de mes compétences, et définir mes premiers axes de progrès ».

Identifier les 3 facteurs clés de la communication : l'émetteur, le récepteur et le message, ainsi que les critères précédemment établis se rapportant à chacun d'eux.

Le récepteur :

- ✓ Identifier ses points communs avec l'émetteur : connaître ses besoins fondamentaux, un être émotionnel avant tout.
- ✓ Identifier leurs différences : vécu, croyances, perception du monde à travers leur S.A.R. Comprendre que l'autre n'est pas moi.

Mise en situation : Expérimenter ce qui peut nuire à une écoute efficace. Tester sa qualité d'écoute.

- ✓ Mise en commun : identifier ce qui nuit à l'écoute, et ce qui la favorise.
- ✓ Connaître les clés de l'écoute active.
- ✓ Savoir déceler les failles d'écoute de notre interlocuteur, et l'amener à se reconcentrer.

L'émetteur :

Autodiagnostic : Suis-je un bon émetteur dans ma communication ? Que mes renvoient mes interlocuteurs en ce qui concerne ma communication ? Mise en place d'axes individuels d'évolution.

Etat des lieux : Quelles sont les qualités d'un « bon » émetteur ?

- Réflexion individuelle.
- Mutualisation des réponses.

Etude de cas de communication difficile à vivre en tant qu'émetteur soumis par les stagiaires.

- ✓ Comprendre les facteurs qui nuisent au partage du message.
- ✓ Identifier les embrayeurs : apprendre à les reconnaître, les anticiper et les remplacer par un comportement nouveau, propice à la coopération.

Exercice : s'inspirer des meilleurs : Méthode du talent emprunté.

Entre les jours 1 et 2, les stagiaires testent, implantent le contenu appris en jour 1.

JOUR 2 :

Retour d'expérience sur les actions menées depuis la journée 1 : debriefing et pistes individuelles de réajustement si nécessaire.

Connaître les critères d'un message efficace :

- ✓ Le fond : connaître l'importance de l'intention.
- ✓ La forme : maîtriser la puissance des mots, du ton, de la posture.
- ✓ Le moment :

Connaître le fonctionnement du cerveau en tant de crise.

Identifier le moment inopportun pour communiquer et apprendre à différer la réponse.

Apprendre comment revenir au calme et recréer un climat intérieur propice au dialogue.

Etude de cas de communication difficile : identifier nos propres déclencheurs émotionnels.

Déjouer les pièges du triangle dramatique :

- ✓ Identifier les 3 rôles en présence.
- ✓ Savoir reconnaître le triangle et en sortir pour maintenir une communication efficace.

Etude de cas dans l'expérience des stagiaires où le triangle dramatique a nui à la communication.

Communiquer avec bienveillance pour comprendre et être compris : apprentissage des bases de l'assertivité.

Exercice d'application : mise en scène d'une situation vécue et réadaptation avec les bases de la communication non-violente.

MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES :

- QCM à la fin de chaque journée.
- Questions orales ouvertes tout au long du process.
- Mise en situation : jeux de rôle et cas pratiques.
- Évaluation de la formation à l'issue des 2 journées.
- Remise d'une attestation de fin de formation

MODALITÉS :

Participant :

La durée du stage est de 2 jours, soit 14 heures.

La formation se déroule à la tribu Coworking, 10 rue du Docteur Leroy 72 000 LE MANS.

Les dates de formation sont à convenir en 2018.

Le coût de la formation pour les 2 jours est de 1 050 Euros Hors Taxes.

La formation est dispensée par Nathalie MARTIN.

AUTONOMIA est un centre de formation exonéré de TVA selon l'article 261-4-4 du CGI.