Pratiquer au quotidien, les principes d'une communication constructive avec efficacité

Niveau 2 – Perfectionnement

Vous connaissez les principes de la communication constructive, mais comment réagissez-vous face à la tempête ? Ce niveau 2 de perfectionnement est un laboratoire intensif conçu pour transformer vos connaissances en automatismes durables. Éliminez vos biais cognitifs inconscients, maîtrisez vos réactions émotionnelles et apprenez à désamorcer les situations critiques avec un recul absolu. Repartez avec une posture ancrée pour piloter la coopération, même au cœur des relations professionnelles les plus complexes.

COMPETENCE DEVELOPPEE A L'ISSU DE LA FORMATION : pratiquer quotidiennement une communication constructive fondée sur la coopération, dans le respect de soi et des autres.

OBJECTIFS ANDRAGOGIQUES :

- Évaluer la stabilité de sa propre communication face à l'imprévu et aux profils déstabilisants
- Traquer et déjouer les biais cognitifs inconscients qui altèrent la neutralité de l'échange
- Segmenter, avec objectivité, les faits des charges émotionnelles lors d'un incident relationnel
- Intégrer ses propres signaux émotionnels pour verbaliser ses exigences sans basculer dans l'affect
- Optimiser des rituels de décompression psychologique pour maintenir sa lucidité en situation tendue

PREREQUIS : Avoir suivi le premier niveau : Développer une communication constructive

DUREE : 14 heures – 1 séminaire de 2 jours

METHODES ANDRAGOGIQUES[1] : Alternance des méthodes actives (expérimentations, jeux cadres, confrontations des avis, simulations, enquêtes, autodiagnostics), interrogatives (feed-back, faire découvrir) et d'apports théoriques.
Nous sommes formés pour vous accompagner dans le respect de vos valeurs et fonctionnements en incarnant pleinement la marque PERENNIS®[2]. Ce processus d'accompagnement s'appuie sur des ressources et outils spécifiques favorisant la pérennisation des apprentissages et l'évolution de nos habitudes. Nos prestations sont proposées dans un cadre de co-construction responsable et responsabilisante.
Notre conviction :

« *Si chacun fait sa part, alors tout le monde gagne !* »

[1] L'andragogie est une science de l'éducation des adultes qui s'appuie sur leurs acquis
[2] Tous nos intervenants s'engagent à incarner les valeurs de la marque et son approche humaniste

COMMUNICATION - PERFECTIONNEMENT

SUPPORTS :

- Livret andragogique
- Livret de formation numérique ou imprimé
- Construction des Objectifs Personnels d'Evolution

MODALITES : Inter ou intra (8 personnes maximum) en salle de formation (Entreprise)

MODALITES D'ACCES : Validation des inscriptions par notre service administratif 48h avant le démarrage de la formation. En cas de financements spécifiques (entreprise, CPF...) prévoir un mois de délais avant le démarrage de l'action. Nos services sont à votre disposition pour plus de renseignements.

TARIFS : Individuel 1 100€ / personne – Sur devis pour prestation INTRA

FINANCEMENT : Financement individuel – Entreprise : sur devis pour des actions internes à l'entreprise (INTRA) - OPCO

ACCESSIBILITE : Cette formation prend en compte les individualités dans leur ensemble avec leurs spécificités, y compris les situations de handicaps.

REFERENT HANDICAP : Christelle CADOT c.cadot@bellis3c.fr / 06 89 76 19 94

PROGRAMME DE LA FORMATION :

1. **Évaluer la stabilité de sa propre communication**
   - ✓ Rappels du Niveau 1
   - ✓ Inventaire des situations de communication difficiles rencontrées
   - ✓ Auto-diagnostique
   - ✓ Propositions de remédiation

2. **Traquer et déjouer les biais cognitifs inconscients**
   - ✓ Nos réactions émotionnelles
   - ✓ Les filtres inconscients
   - ✓ Les biais cognitifs (généralisation, distorsion, confirmation…)
   - ✓ Les attitudes de Thomas Gordon
   - ✓ Bruits externes et parasites internes

3. **Segmenter**
   - ✓ Analyse Transactionnelle : les états du Moi
   - ✓ Intention consciente
   - ✓ Observation et évaluation (perfectionnement)
   - ✓ L'attention portée à l'effet de synchronisation et des neurones miroirs (perfectionnement)
   - ✓ L'OSBD, DESC et DIEF en pratique

4. **Intégrer ses propres signaux émotionnels**
   - ✓ Gestion du stress
   - ✓ Les méthodes de relaxation efficaces (médiation, visualisation, respiration)
   - ✓ Remédier aux situations problématiques récurrentes

5. **Optimiser des rituels de décompression psychologique**
   - ✓ Synchronisation et neurones miroirs
   - ✓ Authenticité – assertivité
   - ✓ OSBD / DESC / DIEF
   - ✓ Ateliers d'analyse de pratiques
   - ✓ L'analyse Transactionnelle
   - ✓ Les stroke
   - ✓ Alignement
   - ✓ Gestion du stress
   - ✓ Emotions et sentiments racines

EVALUATION :

- Des prérequis
- Quizz amont
- Des attentes et motivations des participants
- De satisfaction
- OPE (Objectifs Personnels d'Evolution)
- Validation des acquis : Quizz aval / Mises en situation / Attestation de formation et validation des épreuves