

Communication et Confiance en Soi

Objectifs - Conditions

Durée	2,5 jours
Public	12 Personnes
Objectif	Mieux se connaître pour mieux communiquer avec ses différents interlocuteurs Gagner en confiance en soi et en gestion de ses émotions

Programme

Jour 1

- ☞ **Accueil & Présentation**
Définition des attentes et des objectifs
Tests d'évaluation de sa confiance personnelle
Brainstorming sur les situations professionnelles difficiles
- ☞ **Repérer son mode de communication**
Introduction du langage des couleurs
Découvrir les 4 typologies comportementales de Jung associées aux couleurs
Trouver sa ou ses couleurs dominantes
- ☞ **Découverte de son potentiel de communication**
Evaluer clairement ses atouts et ses faiblesses
Repérer son potentiel et apprendre à le développer
- ☞ **Développer un bon contact avec Autrui**
Instaurer le respect et la convivialité dans la relation gagnant/gagnant

Jour 2

- ☞ **Développer sa flexibilité dans ses échanges**
Reconnaître, accepter et comprendre autrui afin de savoir s'adapter à chacun avec facilité
- ☞ **Savoir s'affirmer**
Test, débriefing, liens et conséquences
L'assertivité et ses béquilles.
- ☞ **S'autoriser à dire**
Autorité et autoritarisme : Se reconnaître sa propre autorité
Travail sur les fondamentaux de la communication : L'écoute réelle, l'empathie, la reformulation

Jour 3

- ☞ **Augmenter sa confiance en soi**
Modifier son dialogue intérieur, pour développer un comportement positif
- ☞ **Vaincre son trac**
Savoir respirer et se relaxer pour mieux gérer ses émotions

- ☞ **Axes d'amélioration et conclusion**

Pédagogie

Méthode pédagogique : Alternance de brefs exposés théoriques avec de nombreux exercices individuels et en sous- groupes.
Mises en situations, jeux de rôle et exercices se feront d'après les supports de mises en situations concrètes vécues dans l'entreprise, telles : Les indifférences, les récriminations, les objections...
Des outils de développement personnel seront utilisés issus de la PNL et de la méthode arc en ciel.