



Les bases de la communication

Public cible

Pour toute personne qui:

- souhaite améliorer sa manière de communiquer avec les autres (clients, collègues, famille, amis,...)
- recherche un plus grand confort dans ses relations de professionnelles et privées.

Connaissances préalables

- Aucune connaissance préalable n'est requise.
- Pour une formation sur mesure, un apport à base d'expériences personnelles est demandé aux participants.

Le contenu

Qu'est-ce la communication ?

- Filtres et obstacles
- Verbal et non-verbal
- interprétations
- Analyse des besoins dans une communication
- Différentes typologies
- L'intention positive
- Ecoute active
- Questionnement
- Reformulation
- Empathie
- La congruence

METHODOLOGIE ET BENEFICE

- Au terme de la formation, chaque participant sera capable d'écouter et d'entrer en relation avec l'autre en comprenant le vrai sens de la communication
- Il pourra accepter et donner un feed-back correctif
- Les jeux de rôles et les requêtes du type coaching pour bon nombre d'exercices partent de l'expérience des participants afin d'appliquer les connaissances acquises à la réalité immédiate.
- Au terme de la formation, chaque participant se sera fixée un objectif particulier, et aura construit un plan d'action qui lui est propre.
- Cette formation constitue une base nécessaire pour suivre la deuxième journée optionnelle en Assertivité (nous contacter)

Informations pratiques

- Durée : 1 jour + 1h de coaching comprise par participant
- Nombre de personnes : Maximum de 12 personnes
- Formatrice & Coach : **Svetlana RAFALSKA**