

COMMUNIQUER EFFICACEMENT ET GERER SON STRESS

FORMATION « DECOUVERTE » DE 2 JOURS (14 heures)

Eligible au DIF, Droit individuel à la formation

Contact :
Chantal CAUMEL
01 41 22 14 05
ccaumel@elancoach.com

Communiquer efficacement c'est être capable d'écouter l'autre, comprendre sa vision du monde, sortir de son cadre de référence. C'est établir un dialogue constructif et ouvert. C'est maintenir une communication positive entre les uns et les autres quelque soit le contexte et l'environnement relationnel. Cette formation offre des clés utiles pour mieux communiquer avec les autres et savoir mieux gérer son stress au quotidien. Elle s'appuie sur le modèle Process Com® qui est un outil puissant et ludique de connaissance de soi et des autres.

Public concerné : toute personne désireuse d'améliorer sa communication et de mieux gérer son stress.

Programme pédagogique :

A l'issue de la formation, vous savez

- Comprendre les fondamentaux de la communication par le modèle PROCESS COM
 - ☞ *Remise de son inventaire de personnalité*
- Savoir être sur la même longueur d'onde que son interlocuteur.
- Comprendre les 6 manières de percevoir l'environnement.
- Identifier son « carburant » pour être motivé.
- Adapter votre mode de communication en fonction de vos interlocuteurs.
- Gérer vos besoins psychologiques pour maintenir votre motivation.
- Réagir positivement et de manière appropriée aux sollicitations de votre entourage.
- Identifier vos séquences de stress prévisibles et acquérir les premières clés pour les gérer.

Profil du formateur

Formateur spécialisé en communication, certifié *Process Com®* (Khaler Communication France).

LES + DE LA FORMATION

- **Le modèle *Process Com®*** : outil simple et ludique. Plus de 80000 inventaires de personnalités produit en France depuis 1988,
- **Approche personnalisée** = remise de l'inventaire de personnalité à chaque participant pour permettre à chacun de se situer et de s'approprier des concepts en s'appuyant sur sa structure de personnalité.
- **Mode participatif, intensif et ludique**, innovant dans son concept, dans son approche, dans sa densité : études de cas et jeux de rôles