

AGIR EFFICACEMENT DANS UNE ORGANISATION

2. Communiquer efficacement et gérer son stress

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 permet de développer une communication plus fluide avec son équipe, son manager ou ses pairs. Elle donne des clés pour mieux gérer son stress et agir de manière adaptée à toute situation même conflictuelle. Elle s'appuie sur le modèle de communication Process Com® qui est un outil puissant et ludique de connaissance de soi et des autres.

Objectifs visés

- Comprendre son inventaire de personnalité Process Communication®
- Mieux se connaître et mieux comprendre les autres en s'appuyant sur le modèle de communication Process COM®
- Adopter une communication plus adaptée à son interlocuteur et à la situation
- Comprendre les 6 manières de percevoir son environnement pour être sur la même longueur d'onde que son interlocuteur
- Expérimenter de nouveaux comportements pour améliorer son efficacité.
- Identifier ses séquences de stress prévisibles et acquérir les premières clés pour les gérer
- Construire un plan de développement individuel et personnalisé

Publics

Elle s'adresse aux dirigeants et managers de tous secteurs d'activités.

Pré-requis

Pré-requis : Avoir réalisé l'inventaire de personnalité Process Communication® qui sera adressé lors des inscriptions des participants.

Programme

Avant la formation : chaque participant complète un questionnaire confidentiel Process communication® permettant d'établir son inventaire de personnalité.

Questionnaire d'auto-positionnement initial sur le thème de la communication et de la gestion du stress.

Pendant la formation :

Au début de la formation, remise à chaque participant du document personnalisé Key To Me Profil" Process Com® : il contient les résultats du questionnaire rempli par chaque participant.

- **Introduction** : les principes clés d'une communication positive
- **Les fondamentaux de la Process Communication®**
- **Analyser des situations de communication** à travers l'utilisation du modèle et de l'outil Process Com© pour comprendre sa propre personnalité et celle des autres.

- Déterminer les clés pour agir de manière appropriée.
- Adapter sa stratégie individuelle de communication en fonction du type de personnalité.
- Identifier les comportements de stress chez son interlocuteur en fonction des types de personnalités
- Définir un plan de développement individuel

Durée

2 jours (14 h)

Pédagogie

L'utilisation du modèle et de l'outil Process Com© afin de comprendre sa personnalité et celles des autres.

Avant la formation : Questionnaire d'Inventaire de Personnalité Process Com® en ligne pour chaque participant.

Pendant la formation : remise à chaque participant du "Key To Me Profil" Process Com®.

La pédagogie est basée sur une dynamique d'alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de retour d'expérience « terrain » permettant d'évaluer les progrès et l'acquisition des compétences. Des exercices pratiques intégrant le quotidien des participants accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Modalités d'évaluation

- Questionnaire d'auto-positionnement initial sur le thème de la communication et de la gestion du stress.
- Lors de la formation, chaque participant est soumis à des quiz, à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur ses pratiques professionnelles dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de sa progression et du développement de ses connaissances et de ses compétences au regard des objectifs visés.
- Questionnaire d'évaluation des acquis de la formation complété par chaque participant .

Modalités d'organisation

Cette formation est organisée dans les locaux de l'entreprise.

Elle peut être organisée dans les locaux d'Elancoach : 5 rue du Helder 75009 Paris.

Nous consulter pour une formation sur mesure : contact-formation@elancoach.com

Délai d'accès

A réception de la demande de formation validée, nous planifions le calendrier en lien avec l'entreprise et/ou le financeur concerné.

Accessibilité – Personnes en situation d'handicap

N'hésitez pas à nous contacter afin d'étudier ensemble les solutions envisageables : contact-formation@elancoach.com.