

BEST



Communication constructive

Etablir des relations positives au travail

12 HEURES

5 CLASSES VIRTUELLES

E ▶ START + E ▶ COACH

1 350 €^{HT}

5 CLASSES VIRTUELLES

1
FAIRE LE POINT
SUR SON
COMPORTEMENT**2**
DIALOGUER
AVEC DIPLOMATIE
ET SOUPLESSE**3**
ÉTABLIR
DES ATTITUDES
POSITIVES
AU QUOTIDIEN**4**
SOUTENIR
UNE POSITION
CLAIRE**5**
SORTIR
DES SITUATIONS
DÉLICATESE ▶ START®
docendi.com**AVANT, JE M'ENGAGE** Je me connecte sur mon espace privé via docendi.com. Je démarre mon parcours digital interactif : training game, vidéo, référentiel de compétences. Mon animateur reçoit mon pass e.start et mes objectifs personnels.5 CLASSES
VIRTUELLES**J'ACQUIERS
5 COMPÉTENCES
CLÉS****1** Faire le point
sur son comportement

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

Identifier les composantes de son image

- ▶ Le ton, le débit, le volume, l'articulation
- ▶ Les postures et les gestes : leur signification

FEEDBACK personnalisé : Mon image perçue**Comprendre les raisons d'une mauvaise communication**

- ▶ Les 3 types d'écoute
- ▶ Les différents types de question

INSTANT'DÉCLIC : Le schema de la communication**Validation** : Analyse de dysfonctionnements**2** Dialoguer avec diplomatie
et souplesse

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

Développer une écoute active

- ▶ Les trois types d'écoute
- ▶ Expérimentation de l'écoute avec le Tangram

OUTIL-CLÉ : Les 3 formes d'écoute**Questionner et reformuler pour être en phase**

- ▶ Les cinq types de question
- ▶ Les trois techniques de reformulation

OUTIL-CLÉ : Questionner et reformuler selon l'objectif**Validation** : Analyse d'écoute et de reformulation**3** Établir des attitudes positives
au quotidien

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

Identifier les freins à une bonne communication

- ▶ La passivité, l'agressivité, la manipulation

INSTANT'DÉCLIC : Identifier les comportements refuges**Réagir à ces comportements refuges**

- ▶ Surmonter la passivité
- ▶ Désamorcer l'agressivité
- ▶ Recadrer le manipulateur

OUTIL-CLÉ : Faire face aux comportements refuges**Validation** : Repérage de comportements**4** Soutenir une position claire

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

Être assertif pour bien communiquer

- ▶ Identifier les comportements assertifs
- ▶ Faciliter la communication

INSTANT'DÉCLIC : Autodiagnostic**Exprimer son avis**

- ▶ Se convaincre des bonnes raisons
- ▶ Supprimer les blocages

ACTION : Exprimer son avis de manière assertive**Validation** : Jeu de rôle**5** Sortir des situations délicates

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

Savoir dire non

- ▶ Les circonstances où l'on peut dire non
- ▶ Appliquer la méthode pour dire non

INNOV'ATOUT : Le REPERE pour dire non**Emettre une critique et savoir en recevoir**

- ▶ Comment exprimer une critique
- ▶ Comment faire face à une critique

ACTION : Faire et recevoir une critique de manière constructive**Validation** : Mon plan d'action**Accessible aux...**

collaborateurs de l'entreprise souhaitant mieux communiquer avec les autres pour améliorer leurs relations professionnelles.

INTER

DATES 2020

12 H DE CLASSE VIRTUELLE (SOIT 5 X 2 H 30)

28 sept. au 2 oct. de 9 h à 11 h 30
23 au 27 nov. de 9 h à 11 h 30

S'INSCRIRE

REF. 0282 V
Bulletin d'inscription sur site☎ 01 53 20 44 44
✉ inscription@docendi.fr
📄 www.docendi.com100% PRISE
EN CHARGE FNE

INTRA

POUR OBTENIR
UN DEVIS
intra@docendi.frPOUR ÉTUDIER
VOTRE PROJET
01 53 20 44 44E ▶ COACH®
docendi.com**APRÈS, JE SUIS ACCOMPAGNÉ(E)** J'accède à mon centre de ressources sur mon espace privé sur docendi.com. Je bénéficie de 5 credit coaching. Je reçois des boosters pour m'inciter à réaliser mes engagements.

docendi ▶