Améliorer votre communication relationnelle & gagner en flexibilité

Formation

Améliorer votre communication relationnelle & gagner en flexibilité

+33(0)6.58.70.04.93

contact@inspire-coach.com

Lieu / configuration

Inter-entreprise : présentiel ou à distance /
Intra-entreprise : vos locaux ou à distance

Durée

Durée : 14 heures sur 2 jours modulables

Groupe

Jusqu'à 15 personnes

€ Tarif

Tarif inter : 1220 € H.T / personne
Tarif intra : sur devis (jusqu'à 15 personnes)

Délai d'accès

Défini avec l'entreprise avant la contractualisation, ou indiqué sur le catalogue pour l'inter-entreprise.

Comment savoir si cette formation est faite pour vous et votre organisation ?

- Si des préjugés ou malentendus persistent et nuisent à une bonne collaboration
- Si vous avez du mal à comprendre les différents styles de personnalité
- Si vous souhaitez augmenter votre capacité à communiquer efficacement avec vos collègues, supérieurs ou subordonnés

Cette formation améliore la communication interpersonnelle et la flexibilité, en enseignant aux participants à comprendre et à adapter leur style de communication & leur posture selon leurs interlocuteurs. Il développe une culture de l'encouragement et de la flexibilité, propice à une performance optimale.

OBJECTIF GÉNÉRAL

- Identifier les types de communications & adapter sa posture
- Parcourir les styles de personnalités et grandir en flexibilité
- Comprendre en profondeur ses interlocuteurs
- Développer une culture de l'encouragement et de l'amélioration selon l'évolution de son équipe

TYPE PUBLIC

- Dirigeants, Managers, Salariés

PRÉREQUIS

- Aucun

CONTENU / THÉORIE & PRATIQUE

Jour 1 : Comprendre le champ de perception & travailler sa posture communicante

A. Comprendre le processus du champ de perception et de conception :

- Comprendre & identifier son champ de perception / VAKOG
- Saisir la manière dont se forme une conception, 5 filtres

B. Identifier les différents styles de communication pour adapter sa posture :

- Cartographier les éléments de la communication verbale & non-verbale
- Travailler sa posture & mieux jauger sa communication corporelle (poids des mots, l'influence des gestes, l'impact du regard, intonation de la voix, occupation de l'espace…)

Jour 2 : Développer sa flexibilité et mobiliser ses interlocuteurs

A. Explorer sa personnalité et mieux accepter celles des autres :

- Identifier sa personnalité, ses forces et ses écueils / test Psychométrique Equilibria + utiliser le PLAY / STOP pour tempérer ses comportements naturels
- Parcourir les autres styles de personnalité / Equilibria et développer sa flexibilité

B. Comprendre ses interlocuteurs en profondeur & développer une culture d'encouragement et d'amélioration :

- Perfectionner sa réceptivité par l'écoute active
- Comprendre le Feedback et ses différentes formes & savoir utiliser la reformulation et le reflet des émotions
- Utiliser les 4 signes de reconnaissance & la fenêtre de Johari

PÉDAGOGIE

OUTILS ET MOYENS

Méthodes pédagogiques
Présentation sur slides, support de formation papier, plateforme en ligne et espace personnel…
Mises en situation immersive & cas pratiques…

Moyens humains
Formateur Inspire Coach Institute ou partenaire référencé.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Auto-évaluation en fin de session pour l'obtention d'une attestation de formation.

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques…Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.