

Communication relationnelle adaptée

Communiquer de manière assertive pour développer des relations professionnelles saines et constructives

**2
JOURS**

INTRA
entreprise

**REGION
AURA**

**SUR
DEVIS**

Objectifs

- Définir et différencier les notions d'individualité et de personnalité
- Identifier ses propres mécanismes relationnels, leurs manifestations et conséquences dans son contexte professionnel
- Identifier les mécanismes relationnels qui entravent une communication saine et constructive
- Appliquer des méthodes de communication bienveillante et assertive adaptées à son contexte professionnel

Méthodes

- Apports théoriques
- Exercices pratiques
- Etudes de cas

Accès et conditions

Formation intra-entreprise
Groupe constitué de 15 personnes max
Pas de pré requis particulier

Programme

- Notion d'individualité et personnalité
- Le schéma de communication et ses filtres
- Les besoins relationnels
- Les comportements refuges en cas de tensions
- La communication assertive
 - Ecoute active et reformulation
 - Besoins et demandes
- La communication adaptée aux seniors
- Communiquer efficacement envers un groupe

