PROGRAMME DÉTAILLÉ
DU STAGE
E06 « MIEUX COMMUNIQUER »

(2 jours)

Ce séminaire permet aux participants de développer des relations de travail confiantes en maîtrisant les principales difficultés liées à l'émotivité et aux rigidités de comportement.
Ils apprendront à s'exprimer plus clairement, se faire comprendre, atténuer l'expression de leur pensée ainsi qu'à utiliser leur personnalité avec naturel et parler avec spontanéité et assurance.

La pédagogie alterne exercices, entraînements au magnétoscope sur des situations proches de la vie quotidienne, apports méthodologiques, analyse des mises en scène et brefs apports didactiques. La formation est essentiellement pragmatique et le rôle de l'animateur est d'aider chacun à progresser dans les différents domaines : confiance en soi, estime de soi, expression orale, non verbal, présentation.

1ER JOUR

Caractéristiques et méthodologie de la communication – Entraînement intensif

1. ACCUEIL 1ER JOUR

- Présentation de l'animateur
- Présentation de la session : contenu, objectif, plan
- Modalités pratiques : horaires, pauses, repas
- Présentation des stagiaires : fonction occupée, recueil des attentes
- Règles de fonctionnement du groupe

Exposé et présentations individuelles.

2. SAVOIR APPRECIER SES COMPORTEMENTS

- Pourquoi savoir s'affirmer ?
- Savoir repérer les comportements efficaces et les comportements inefficaces
- La répercussion sur autrui de ces types de comportement
- Savoir s'affirmer dans un face à face

Bref exposé didactique, débat et échange d'expériences.

Entraînement intensif au magnétoscope – Mises en situation à partir de jeux de rôle et analyse.

3. S'AFFIRMER SANS AGRESSIVITE

- Comment exprimer une opinion différente, un désaccord, une réclamation :
  - vis-à-vis de son responsable hiérarchique
  - vis-à-vis de ses collègues
- Comment faire face calmement et positivement aux objections et aux critiques :
  - répondre aux griefs et savoir utiliser les critiques justifiées
  - faire face aux critiques injustifiées et aux manipulations
  - dire la vérité en face mais « avec les mots pour le dire »
- Comment présenter une idée, un projet, un plan d'amélioration

Apports méthodologiques et pratiques.

Entraînement intensif au magnétoscope – Mises en situation à partir de cas vécus et analyse.

2ÈME JOUR

Les situations de communication difficiles– Entraînement intensif

4. ACCUEIL 2ÈME JOUR

- Rappel des grands thèmes de la veille

Bref exposé didactique, questions / réponses.

5. MAITRISER LES SITUATIONS

- Comment sortir de sa passivité sans tomber dans des attitudes agressives et inefficaces
- Positiver
- Maîtriser son impulsivité
- Raisonner « tandem » avec son responsable hiérarchique
- Utiliser sa personnalité avec naturel :
  - le langage du corps, la voix, le regard, l'espace
  - l'expression du ressenti
- Développer ses capacités de mobilisation et de relaxation

Entraînement intensif au magnétoscope – Mises en situation à partir de jeux de rôle et de cas soumis par les participants – Analyse.

6. SYNTHÈSE DE LA SESSION

Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en œuvre dans son environnement.

Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant.

Bilan oral et évaluation à chaud.