



MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

Donnez plus d'impact à votre communication !

Parce que bien communiquer est à la fois une exigence professionnelle et une ressource personnelle, cette formation vous propose de prendre du recul par rapport à vous-même et d'expérimenter différentes situations de communication afin de gagner en aisance et mieux vous affirmer vis-à-vis des autres.

DURÉE : **2 JOURS** (14 h)

PRIX : **1 380 € NET**

REF : **DEV31**

🔗 Programme

Formation ludique et opérationnelle, alternant séquences de travail en groupe et entretiens individuels, ponctuée de jeux comportementaux et de temps d'apprentissage sur la gestion du stress et des émotions.

Comprendre sa dynamique comportementale

- Evaluer ses zones de confort et d'effort
- Identifier ses valeurs et explorer ses motivations

Communiquer dans des situations conflictuelles

- Comprendre son mode de fonctionnement dans des situations de conflit
- Expérimenter la communication non violente (CNV) par le jeu de changement perceptuel

Apprendre à se présenter dans un temps court

- Identifier les 3 dimensions de la communication et du bien DRAGUER
- Rédiger et tester sa présentation (méthode Elevator Pitch)

Redécouvrir le souffle pour moins stresser

- Repérer les agents internes et externes de son stress
- Vivre des exercices de relaxation dynamique

Se fixer des objectifs réalistes pour évoluer

- Se projeter dans des objectifs SMART à court ou moyen terme
- Détailler son plan d'actions

➔ Public

Cette action s'adresse à toute personne souhaitant gagner en assurance et en aisance dans sa communication au quotidien ou lors de situations de forte tension nécessitant une adaptation relationnelle (stress, gestion de conflit, période de changement, etc.)

➔ Objectifs

- Repérer ses points d'appui personnels et ses axes de développement
- Mieux comprendre les autres pour mieux se faire comprendre
- Découvrir et s'approprier des techniques de communication
- Mieux gérer son stress et ses émotions
- Oser s'affirmer, même dans l'adversité

➔ Les plus

Points forts de la formation :

- Un test de personnalité (Perf Echo) debriefé par une consultante certifiée
- Une confrontation bienveillante aux autres
- Des jeux pédagogiques pour prendre de la hauteur
- L'apprentissage de techniques respiratoires pour mieux gérer son stress
- Un véritable plan d'actions pour garantir une efficacité dans la durée

Profil de l'intervenant :

Diplômé en sciences sociales, Seddik Tellai débute sa carrière en cabinet de recrutement de profils à haut potentiel pour l'industrie. En 2001, il rejoint Altedia Conseil, découvre l'outplacement et l'importance d'accompagner équipes et individus à mieux vivre les mutations. Après une certification bilan ECPA, il accompagne durant 7 ans des cadres en reconversion. Il investit en 2008 la formation et le coaching sur des thématiques lui tenant à cœur : communication, management, gestion des transitions, efficacité personnelle et professionnelle. Patient, persévérant, à l'écoute, c'est ainsi qu'il intervient aujourd'hui en facilitateur auprès d'une clientèle privée et publique.

Option : Accompagnement individualisé post-formation (3 h) - PRIX : 600€ NET