



En 2019, **FORMEZ VOUS !** 

AVEC LES **ENTREPRENEUR.E.S**

DE CO-ACTIONS !

Cycle : **Communiquer**
pour collaborer

Communication Efficace

Objectif global

Améliorer la qualité de vie au travail et son efficacité professionnelle en développant une meilleure qualité relationnelle.

Méthode pédagogique

Alternance de théorie, de pratique et d'échanges en groupe et en individuel. Les mises en situations se font à partir d'exemples concrets et des problématiques des participants.

Supports utilisés

Transmission orale et écrite. Un livret comprenant des exercices et le contenu de la formation est remis à chaque participant.

Contenu et déroulement

- Comment s'affirmer sans écraser l'autre ?
- Quand la relation se tend, comment repérer à qui appartient le problème, et quels comportements adopter ?
- Message-Je de confrontation
- La fenêtre des comportements
- Comment réellement écouter les autres ?
- Comment déjouer les pièges de la communication ?
- Résoudre les problèmes en développant l'autonomie
- Gestion du stress et de l'anxiété
- Les six étapes de la résolution de conflit sans perdant
- Principes de médiation
- Les obstacles à la communication

Durée : 3 jours + suivi par téléphone

Public ciblé : Professionnels, tous niveaux hiérarchiques et tous domaines.

Prérequis : Aucun pré-requis

Validation : Attestation de fin de formation

Formateur.trice : Tilda CASSAN, formatrice en communication relationnelle.

Tarif : Particulier : 400€ / pers. // Entreprise (avec convention de formation) : 1000€ /pers. // Groupe : me contacter



Contact et inscriptions :

Retrouvez toutes les dates de nos formations sur notre site web et inscrivez-vous : <http://co-actions.coop/co-actions/agenda/>
+ d'info : Céline Cabrignac, Chargée de formation / 06 83 53 35 61 / formation@co-actions.coop