Communiquer avec tact

Durée : 2 jours,14h **Tarif :** 980 € HT

Réf : E0504

Points forts : Nombreux exercices ludiques sur la base des techniques théâtrales pour une prise de conscience progressive, lever les résistances et faciliter l'expérimentation de nouvelles attitudes.

Objectifs

- Prendre conscience de ses émotions et ses pulsions dans les situations tendues
- Trouver les mots justes, le bon comportement pour se faire comprendre et argumenter

Programme

▶ **Comprendre les différents modes de fonctionnement dans les relations humaines**

- Connaître les différentes typologies de fonctionnement au travail
- Identifier les conduites inefficaces, sources de stress, pour soi et pour les autres

▶ **Maîtriser ses émotions, canaliser son tempérament**

- Prendre conscience de l'impact des émotions sur la performance individuelle et collective
- Repérer les fluctuations énergétiques
- Identifier les croyances qui génèrent des émotions négatives, pour les dépasser
- Identifier ses signaux d'alerte pour canaliser ses impulsions

▶ **Préserver les relations professionnelles**

- Comprendre le besoin et le comportement de son interlocuteur
- Repérer les signaux objectifs indiquant la genèse d'un conflit
- Savoir exprimer son avis et ses ressentis, sans blesser l'interlocuteur « Ni hérisson, ni paillasson »
- Sortir des relations de pouvoir et des manipulations
- Agir plutôt que de subir, solliciter la collaboration

▶ **Traiter les situations particulières avec tact et sérénité**

- Savoir exprimer des critiques
- Savoir dire « non », proposer des alternatives
- Négocier un délai
- Rassurer un anxieux
- Gérer un manipulateur
- Savoir poser des limites sans « casser » la relation

▶ **S'entraîner à mettre en œuvre ces nouvelles stratégies**

Démarche pédagogique

Pédagogie interactive permettant les échanges d'expériences entre participants.

Prise de conscience par la mise en place de jeux ludiques, respectant le « confort » de chaque participant.

Groupe restreint pour garantir un travail de fond

Formateur : metteur en scène comédien formateur

Public

Toute personne souhaitant garder son contrôle en situation délicate.

Prérequis

Pas d'exigence spécifique.

Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quizz.

Chaque participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

5 453 personnes formées en 2022

Dates de session

Nous consulter

194, rue de la Ronce
76230 ISNEAUVILLE

www.ceppic.fr

Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise

CONTACT
Isabelle PROTAIS
02.35.59.44.17
isabelle.protais@ceppic.fr