Communiquer avec tact

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

Réf : E0504 – v09/25

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 : Formateur, comédien, metteur en scène, spécialiste des techniques de communication orale et des formations comportementales. Sera accompagné d'un comédien de sa troupe spécialiste de l'improvisation pour mettre en œuvre les mises en situation tout au long de la formation.

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.

817 personnes formées en Management et Communication en 2024 - **91%** Taux de satisfaction à chaud 2024

Dates de session

Mises à jour le 20/08/2025

Nous consulter

Contact et Inscription

Isabelle PROTAIS 02.35.59.44.17 - isabelle.protais@ceppic.fr

Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise