

Cycle Équilibre et Efficacité

SIWA
au cœur des relations

La communication authentique *

Développer la confiance dans vos relations professionnelles

DUREE	1 jour (7h)
PARTICIPANTS	8 à 12
PUBLIC CONCERNE	Managers et collaborateurs fondamentaux
LIEU	Paris - Lyon
TARIFS INTER INTRA	650 € HT/jour 1 950 € HT/jour (30j à réception de facture)
ÉVALUATION	Formative & Sommative (remise d'attestation de fin de stage)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ▶ Découvrir et expérimenter les étapes de la communication authentique
- ▶ Explorer l'impact des ressentis sur la qualité de la communication
- ▶ Avoir les outils pour communiquer dans une relation difficile
- ▶ Mieux se connaître par rapport aux émotions

COMPETENCES VISEES

- ▶ Appliquer les étapes de la communication authentique
- ▶ Identifier et tenir compte des émotions dans la relation professionnelle
- ▶ Désamorcer ou empêcher le conflit en s'écoutant et en écoutant l'autre

PREREQUIS

- ▶ Avoir participé au module de base Performance & Équilibre

APPROCHE PEDAGOGIQUE

- ▶ Basée sur les intelligences émotionnelle et relationnelle.
- ▶ Considérant la personne dans son unicité et globalité.
- ▶ Fondée sur le partage d'expérience et de témoignages
- ▶ Fondée sur l'alternance entre théorie, mise en situation et pratique.
- ▶ Coaching individuel auprès de chaque stagiaire.

INTERVENANTS

Un(e) expert(e) en intelligence émotionnelle et relationnelle, spécialiste de la communication authentique.

Avec une expérience en entreprise.

** La communication authentique est basée sur l'approche de la relation d'aide créée par une psycho-pédagogue canadienne de renom : Colette Portelance*

PROGRAMME

- ▶ **Comprendre les clés de la communication authentique**
 - Les étapes indispensables pour communiquer authentiquement
 - Les 5 niveaux de communication pour créer la confiance
 - Les principaux freins émotionnels et comportementaux
 - Les 4 piliers à respecter pour réussir sa communication
- ▶ **Se préparer à une communication authentique**
 - Explorer vos ressentis dans une relation difficile
 - Détecter vos principaux freins et atouts pour être authentique
 - Être conscient de votre état intérieur et le réguler avant et pendant
 - Explorer pas à pas chaque étape préparatoire
- ▶ **Expérimenter la communication authentique**
à partir d'une ou plusieurs situations concrètes
 - Préparer chaque étape de sa communication
 - Créer un cadre favorable à l'écoute de votre interlocuteur
 - Expérimenter en face à face, au sein du groupe
 - Oser vous exprimer sans craindre la réaction de l'autre
 - Associer authenticité et responsabilité en régulant son état