

## DEVELOPPEMENT PERSONNEL

## 7 ATELIERS DE COMMUNICATION COMPLEXE

Pour l'accueil des personnes en situation de handicap, [consulter les CGV](#)

## Pour qui ?

- Dirigeants
- Managers/Cadres
- Collaborateurs
- Équipes
- Particuliers

Au quotidien, face à l'urgence, l'incertitude, la contrainte, nous sommes parfois écartelés entre nos valeurs et nos actes. Comment gérer ces situations complexes de la vie quotidienne, afin de maintenir le lien avec les autres, et assurer notre intégrité physique et psychologique. Dans cette formation, vous décrypterez les situations complexes, les éléments déclencheurs, repérez des attitudes propices et vous doterez d'outils, pour améliorer votre qualité de vie et votre relation aux autres et à vous-même.

## Pré-requis

- Non  Oui

Pour les délais de réalisation de la formation, [consulter les CGV](#)

En amont de la formation

Questionnaire d'auto-positionnement afin d'identifier les situations complexes pour les participants.

- Identifier les situations complexes.
- Se doter d'outils dans un maximum de situations.
- Se réconcilier avec soi-même en situation difficile.
- S'affirmer dans la relation aux autres.

## Les participants

- ont identifié les situations piégeuses pour eux
- ont compris leurs mécanismes de défense préférentiels
- ont développé des comportements réponse différents et sans doute plus adaptés à la qualité relationnelle.

## 2 questionnaires en ligne

- Test de validation et ancrage des acquis
- Questionnaire d'évaluation qualité

Vidéos pédagogiques

Jeux pédagogiques

Imagerie

Travail filmé et analysé avec les participants

Analyse des situations des participants

Exercices corporels

Jeux de rôles

Ateliers projectifs

Questionnaires - quizz

Modalité d'animation

PRÉSENTIEL

DISTANCIEL

Durée 3 jours

## Organisation

Sur site client ou dans des espaces dédiés réservés par ses soins.

## Prix

Prix total HT\* **4 650.00 €**

Pour **10** participant(s)

Tarifs indiqués hors frais de logistique, et pour une intervention en région parisienne. [Consulter les CGV](#)



BIENVENUE



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



À L'ISSUE DE LA FORMATION



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES



MODALITÉS

## ANNONCER UNE MAUVAISE NOUVELLE

SÉQUENCE 01

- Éviter le « il était une fois ».
- Gérer le temps de l'autre.
- Se mettre à la place de l'autre : les positions de perception.
- Gérer son expressivité : communication verbale, non verbale et paraverbale.

## COMMUNIQUER SANS INFORMATION

SÉQUENCE 02

- Comprendre pourquoi il nous manque des informations ?
- Distinguer « expliquer » et « justifier ».
- Savoir-faire court en restant courtois.
- Rester sur son terrain.

## COMMUNIQUER DANS L'IMPROVISATION

SÉQUENCE 03

- Légitimer son intervention avec le "6P".
- Gérer les questions et le temps.
- Mobiliser son énergie et son assertivité.
- Mettre en scène son improvisation et dédramatiser !

## COMMUNIQUER DANS LA CONFRONTATION

SÉQUENCE 04

- Lever les implicites de la contradiction avec le métamodèle.
- Formuler une critique constructive avec le DESC.
- Comprendre et éviter les jeux psychologiques en public ou non.
- Utiliser l'approche paradoxale.

## COMMUNIQUER EN SITUATION DE STRESS OU D'EMOTION

SÉQUENCE 05

- Comprendre les 4 composantes des émotions.
- Distinguer les niveaux de stress entre anxiété et inquiétude.
- Distinguer besoin et demande.
- Formuler sa demande avec les 4 JE.

## COMMUNIQUER DANS LA DISSONANCE

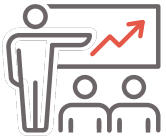
SÉQUENCE 06

- Comprendre la notion de dissonance cognitive.
- Repérer ses marges de manœuvre et sa zone de contrainte.
- Identifier objectifs et enjeux pour se réconcilier avec soi-même.
- Définir son méta-objectif pour une écologie et un réalignement personnel.

## FAIRE FACE A LA MAUVAISE FOI

SÉQUENCE 07

- Comprendre le mécanisme de mauvaise foi.
- Utiliser la position basse.
- Maintenir une vision systémique dans l'adversité.
- Préserver la relation.



PROGRAMME