



MIEUX COMMUNIQUER AVEC LA PROCESS COM[®]

NIVEAU 2 | DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ, GÉRER LES CONFLITS



2 jours (14h) + Simulateur
E-learning (3h30),
soit 17h30

INTERVENANTES

Formations animées par Michèle CANTO ou Brigitte TOMETY, coach, consultantes et formatrices en management, communication et développement professionnel, certifiées Process Communication et agréées CPF

Michèle CANTO



Brigitte TOMETY



OBJECTIFS

- Consolider sa connaissance des bonnes pratiques en matière de communication positive via la process com
- Comprendre et reconnaître les comportements sous stress
- Identifier les mécanismes de la mécommunication pour mieux anticiper les conflits
- Rétablir une communication efficace et sereine avec ses interlocuteurs en cas de conflit ou de désaccords

PROGRAMME

- Rappels sur le processus de communication et les leviers de la communication positive** : jouer avec les notions de base / phase, besoin, canal et perception
- Comprendre les comportements sous stress** : Les drivers, les mécanismes d'échec et les « masques » associés ; les 3 degrés de stress
Intersession : Réaliser l'ascenseur (élaboré avec plusieurs phases) d'un sujet qui vous passionne. Débriefing collectif lors de la classe virtuelle 2
- Comprendre les comportements sous stress**
Les manifestations et les impacts du stress négatif chez soi et chez les autres ; Les sources d'incompréhensions relationnelles et les zones de mécommunication, les manifestations positives ou négatives des besoins psychologiques de son interlocuteur
Intersession : Analyser une situation réelle, difficile à gérer (Recenser les éléments factuels / les éléments verbaux (perception, canaux...) / paraverbaux | 1h
- Gérer les situations de tension, mécommunication, désaccord, conflit**
Réagir de façon constructive ; Les comportements inefficaces dans les situations de conflits ; Se rendre disponible aux autres et intégrer les attentes de ses interlocuteurs pour développer une communication constructive ; Désamorcer les situations conflictuelles

Après la formation : Formaliser son plan de développement individuel

WEB'ATELIERS



PRÉSENTIEL



Web'ateliers > Classes virtuelles (4 X 3h30 ou 2 X 7h)
ou Présentiel > 2 jours consécutifs :

> Quel que soit le format :

- Une pédagogie active, ludique et participative
- Des séquences variées et rythmées : Apports sur les concepts clés, exercices pratiques en groupe complet et en sous-groupes, débriefing collectif, séquences vidéo...

Pour qui ? Toute personne souhaitant développer ses aptitudes à la communication interpersonnelle et à la gestion de conflits

Prérequis : Avoir suivi le niveau 1 et réalisé son inventaire de personnalité

Evaluation : Evaluation formative en fin de session.

Modalités d'accès : Pour les Web'ateliers, disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque.

Une assistance technique et pédagogique est assurée par ERYs auprès du participant, en lien avec son partenaire KCF pour la plateforme LMS. Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap.



990 €HT / pers.

 [S'inscrire](#)