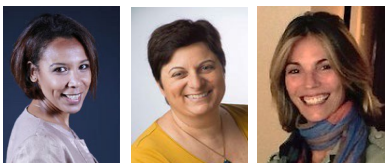


MIEUX COMMUNIQUER AVEC LA PROCESS COM®

NIVEAU 2 | DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ, GÉRER LES CONFLITS



INTERVENANTES



Formation animée par **Michèle CANTO**, **Brigitte TOMETY** ou **Morgane SEVERINI**, coachs, consultantes et formatrices en management, communication et développement professionnel, certifiées Process Communication



Distanciel

Présentiel

4 X 3h30 ou 2 X
7h, soit 14h

2 X 7h,



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
- > **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
- > **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

WEB' ATELIERS

ou



Présentiel



Pour qui ? Toute personne souhaitant développer ses aptitudes à la communication interpersonnelle

Prérequis : Avoir suivi le niveau 1 de la formation Process com

Méthodes mobilisées :

- + 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...
- + Des activités intersessions en cas de distanciel pour expérimenter et ancrer les bonnes pratiques

Modalités d'évaluation : Évaluation en début et fin de session via Klaxoon

Modalités d'accès :

- + **Distanciel** : Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque.
Une assistance technique est assurée par ERYS auprès du participant.
- + **Présentiel** : Locaux mis à disposition par ERYS à Paris, Lyon ou Bordeaux

Accessibilité : Nous contacter pour toute demande d'adaptation spécifique aux personnes en situations de handicap.



- > 990 € HT par personne
- > Nous consulter pour une proposition tarifaire en intra entreprise