

FORMATION

LA COMMUNICATION POSITIVE

Durée : 3 jours / 21 heures ou 5 jours / 35 heures

OBJECTIFS

- Développer les compétences et attitudes nécessaires pour conduire positivement une relation.
- Savoir faire face à différents comportements (l'agressivité, la détresse, l'anxiété, la plainte, la crainte, ...).
- Optimiser les échanges pour une exécution constructive des tâches à accomplir, apprendre à coordonner sa communication et comprendre les enjeux du changement et son importance dans la vie des organisations
- Analyser, vivre, comprendre et faire évoluer un travail d'équipe

Public

- Toute personne ou tout collaborateur qui souhaite mieux appréhender et gérer les situations relationnelles et développer ces moyens de communication. Toute équipe souhaitant améliorer sa cohésion.

PREREQUIS ET DELAIS D'ACCES

- Selon disponibilité au moment de l'inscription

PROGRAMME

- Comprendre les mécanismes de la relation : Les mécanismes d'entrée, les enjeux, les intérêts, les attitudes personnelles et sa position, l'évolution et ses conséquences
- Prévenir et gérer la relation : La résolution des problèmes en amont, anticiper et gérer les tensions et développer une attitude assertive
- Gérer les situations difficiles : Prendre conscience de ses états limitant, blocages personnels et de leurs conséquences, limiter ses réactions inefficaces et contrôler ses émotions et connaître les attitudes et comportements qui favorisent ou empêchent le dialogue
- Faire face à des situations difficiles : Construire un message pertinent, choisir les mots qui portent, clarifier ses propos, vérifier que l'on a compris et été compris et développer des ressources positives.
- Comprendre les raisons du changement : Identifier les causes et les enjeux du changement, les besoins de réactivité face à l'environnement, les impacts sur son activité et subir le changement ou interagir ?

- Analyser les freins au changement : Le poids des habitudes et les peurs liées aux situations non connues
- Interagir face à la situation : Déterminer les contraintes externes, mesurer l'impact sur son activité, trouver des solutions et aller chercher l'information
- Comprendre les étapes du changement : Cibler ses objectifs, identifier ses attentes et ses besoins fondamentaux, déterminer ses priorités et passer à l'action
- Développer sa flexibilité comportementale : Prendre conscience de ses émotions pour mieux gérer son stress, recadrer ses pensées limitantes et élaborer un plan de progrès

- Jeu de cohésion d'équipe :
- Déséquilibre : Développer l'écoute de l'autre. Faire vivre de manière physique la prise de risque verbale Développer la cohésion du groupe.
- Passage de gestes / Le miroir : Développer l'écoute complète et faire ressentir notamment les aspects non-verbaux de l'écoute. Prise de risque.
- Saut de l'ange : Pour celui qui saute : faire prendre un risque. Faire éprouver la confiance qu'il a dans le groupe. Faire éprouver la perte d'autocontrôle temporaire. Pour le groupe : développer l'attitude de soutien
- Entrée dans le groupe : Pour le participant qui doit entrer dans le groupe : faire exprimer physiquement le désir d'entrer dans le groupe ; permettre une décharge motrice ; forcer l'engagement physique total.
- Pour le groupe : forcer la cohésion ; forcer le contact physique.
- Espace rétréci : Augmenter la cohésion ; dynamiser le groupe sur un mode ludique ; forcer le contact physique ; faire vivre le jeu de l'entraide et de l'agressivité entre participants ou vis-à-vis de l'animateur.
- Oui - Non : Faire décharger l'agressivité ; faire éprouver la relativité d'une émotion ; énergiser un groupe
- Le guide d'aveugle : cohésion de groupe et faire confiance
- Un marshmallow challenge : travail d'équipe

METHODES PEDAGOGIQUES

- ☑ Cette formation est une approche concrète, basée sur les expériences des participants et l'expérimentation de la mise en pratique des outils proposés. Chaque exposé théorique sera mis en pratique par des exercices

EVALUATIONS

- ☑ Attestation de stage

ACCESSIBILITE



Déficience motrice



Déficience motrice
(amputation)



Allergies



Maladies
invalidantes



Maladies
cardio-vasculaires



Déficience auditive



Déficience visuelle



Personne à
mobilité réduite

Prenez contact avec le responsable pédagogique du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- ☑ Formation assurée par C2S formation. C2S Formation reste responsable de cette action dans son intégralité, de la fiche programme à la délivrance du certificat et de l'attestation de fin de formation.

CONTACTS

- **Secrétariats : Madame Desumeur Sylvie**
06.41.47.75.21
Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com
Secretariatc2s.boudignon@gmail.com
- **Responsable pédagogique : Monsieur Saïd COHEN**
06.60.72.54.67
contact@c2s-formation.fr
- **Responsable pédagogique massage bébé : Madame Christel Boudignon**
06.58.43.80.68
christel.boudignon@gmail.com

INFORMATIONS STRUCTURE

- **C2S FORMATION SARL**
18, rue Jules Romains
37530 SOUVIGNY DE TOURAINE
Numéro de SIRET : 809 167 505 00027 / Code NAF : 7490B
Numéro de déclaration d'activité : 24 37 03423 37 (Centre-Val de Loire)
Site internet : www.c2s-formation.fr