

COMMUNIQU'ÊTRE

« Communiquer avec impact dans ses relations professionnelles »

Durée : 19,5 heures

- 2,5 jours de formation collectives (7 heures/jour, soit 17,5 heures)
- 2 séances de suivi individuel (1 heure/séance, soit 2 heures)

Lieu : salle de Formation Coopilot Meximieux

Nature de la formation : Action de formation

413 : Développement des capacités comportementales et relationnelles
414 - Développement des capacités individuelles d'organisation

Délais d'accès : 3 mois

Dates 2025 : nous contacter

- Tarif individuel : 1800€ net de TVA
- Tarif groupe : Nous contacter

Public concerné : Toute personne désireuse d'améliorer sa posture et sa communication en milieu professionnel

Prérequis : aucun

Formation inter ou intra entreprise

Nombre de Participants maximum : 8

Accessibilité : pour tout besoin d'aménagement spécifique, nous contacter

Sanction visée : Certificat de réalisation

Modalités d'accès : contacter Roxane CLESSE
contact@coopilot-formation.fr ou 06 86 76 52 40
pour plus de renseignements

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier la dynamique des relations en milieu professionnel
- Explorer l'influence des émotions pour mieux les gérer dans les interactions professionnelles
- Adopter une attitude assertive au sein de l'entreprise
- Acquérir les bases de la prise de parole en public (réunion, entretiens professionnels)

OBJECTIFS OPERATIONNELS ET CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1 : La dynamique des relations en milieu professionnel

Identifier la dynamique des relations en milieu professionnel

- Le fonctionnement de la communication interpersonnelle
- Le langage verbal et non verbal
- Les différents niveaux de perceptions

Explorer l'influence des émotions pour mieux les gérer dans les interactions professionnelles

- Les principales émotions
- Le rôle des émotions dans l'évolution humaine
- Le compteur émotionnel

Développer une posture assertive

- La définition de l'assertivité
- Une affirmation de soi respectueuse
- Une communication factuelle avec le DESC

J 2 : Instauration d'une posture assertive dans son environnement professionnel

Distinguer Communication relationnelle et communication réactionnelle

- Bilan des apports théoriques de la première journée
- Retour d'expérience professionnelle

Prendre conscience de ses croyances limitantes afin de renforcer sa confiance dans ses interactions professionnelles.

- Que sont les croyances ?
- Leur impact dans notre perception des autres
- L'empathie dans les interactions professionnelles

Développer une posture assertive en situation de prise de parole en entreprise

- La préparation du message à transmettre
- Préparer sa prise de parole
- L'assertivité au service des objections

Jour 3 : Bilan de la formation

- Debrief des différents plans de progressions individuels avec les participants
- Réajustement du plan de progression défini lors de la seconde journée
- Bilan de suivi de la formation

Les séances Individuelles :

- 2 séances d'1 heure pour travailler sur :
- Vos ressources
- La levée des points de blocages
- La mise en application d'un plan de progression applicable dans votre environnement professionnel

ORGANISATION DE LA FORMATION

Coopilot est un organisme de formation Certifié Qualiopi en « actions de formation » et « bilans de compétences » enregistré sous le numéro 84691976369 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes.

Equipe pédagogique :

Roxane :

- Formatrice & Coach professionnel certifiée
- 13 années d'expérience dans la formation continue Adultes
- Spécialiste de la communication non violente

Vanessa :

- Formatrice, Coach professionnel certifiée & Consultante en bilan de compétences
- 10 années d'expérience dans la réclamation clients
- Spécialiste de l'optimisation des processus

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés et remis aux participants
- Exposés théoriques
- Analyse de la pratique
- Mises en situation
- Tests de personnalité

Dispositifs d'évaluation des compétences

- Formulaire de positionnement en amont et en fin de formation.
- Feuilles de présence.
- Plan de progression individuelle suivi par l'intervenante.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.