

PROGRAMME TONNELLERIE

FORMATION MIEUX COMMUNIQUER EN MILIEU PROFESSIONNEL

Permettre à l'apprenant-e de communiquer de manière constructive dans le cadre professionnel, en développant une meilleure connaissance de soi, une posture d'écoute, et une capacité à exprimer ses besoins clairement, même en situation de tension.

Lieu : Cabinet de la formatrice situé au 40 rue Charles Marionneau 33000 Bordeaux ou à distance

Durée : 14 heures en présentiel ou visio (7 séances de 2h) + 7h en distanciel asynchrone (contenus accessibles entre les séances)

Tarif de la formation individuelle : à partir de 2 100 euros

Public : Toute personne souhaitant améliorer ses compétences relationnelles dans un cadre professionnel (salariés, indépendants, managers, personnes en transition).

Pré-requis : Aucun prérequis technique ou théorique. Disposer d'un accès à internet pour le travail en distanciel. Accès à la suite Google (Classrooms, forms, drive, docs etc.)

Objectifs pédagogiques :

Savoir adopter une posture de communication constructive en milieu professionnel, en développant sa capacité à accueillir ses émotions, en développant sa capacité d'écoute et en exprimant ses besoins de manière claire et respectueuse.

Compétences visées :

Reconnaître ses émotions et les signaux associés
Identifier et utiliser des stratégies de régulation émotionnelle
Pratiquer l'écoute active et l'attitude empathique
Exprimer un besoin ou un désaccord avec clarté et bienveillance
S'affirmer dans ses relations professionnelles tout en respectant autrui

Moyens pédagogiques

Formation hybride combinant apports théoriques en distanciel (contenus PDF, quiz pour s'assurer de la bonne compréhension des éléments, exercices introspectifs) et séances synchrones en présentiel ou visio (7 séances de 2h) centrées sur l'échange, les mises en situation, le partage d'expériences et les simulations.

Les logiciels, outils utilisés au cours de la formation seront Google Drive, Google classrooms , Google Forms, pdf.

Programme de la formation

5 grands chapitres de formation abordés en distanciel puis en présentiel :

Fondamentaux sur les émotions et les besoins : Identifier les émotions fondamentales, comprendre leur utilité, les différencier des besoins, et reconnaître les signes physiques associés.

Régulation émotionnelle : Découvrir et tester des stratégies concrètes et validées pour apaiser ou canaliser une émotion forte

Représentations, ouverture à l'autre, développement de l'écoute et de l'empathie : Identifier les croyances qui freinent l'expression sereine, développer une posture d'écoute active et d'empathie dans la relation.

Communication Non Violente : acquérir la méthode CNV (observation, sentiment, besoin, demande), s'appropriier les formulations qui désamorcent le conflit

Affirmation de soi : poser une limite, formuler une demande ou un refus en respectant l'autre. Travail sur les attitudes assertives et les comportements professionnels efficaces.

Evaluation :

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) ainsi qu'en cours de formation via des exercices avec la formatrice.

Satisfaction

Dès la fin de la formation, pour mesurer la satisfaction et la perception de l'évolution des compétences par rapport aux objectifs de la formation.

Suivi de présences et remise d'une attestation individuelle de formation

La formatrice

Laure Larramendy

Forte d'une expérience dans le domaine du marketing et de l'événementiel en tant que responsable puis directrice de service durant 15 ans, Laure s'est ensuite formée spécifiquement au coaching professionnel en obtenant un Master 2 à l'IAE de Bordeaux pour accompagner ses clients de façon individuelle sur des enjeux de changement professionnel. Son but : leur permettre d'atteindre leurs objectifs et de gagner en sérénité et en efficacité relationnelle avec leurs interlocuteurs. Sa pédagogie se fonde sur le transfert d'éléments fondamentaux mais aussi et surtout l'écoute active et la mise en situation pour permettre aux participants de s'engager et progresser.

Handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En amont de la formation, nous définissons ensemble comment vous proposer le parcours le plus adapté

Délai d'accès à la formation : Un mois. N'hésitez pas à nous contacter pour échanger sur vos besoins. Contact : laure.larramendy@ortensia.fr / 06 60 46 50 61