



DEVELOPPER SON EFFICACITE RELATIONNELLE

QUAND CHAQUE INTERACTION EST UNE OPPORTUNITE
D'INSPIRER LA CONFIANCE ET D'ENTRER EN RELATION

DESTINATAIRES

Tout public

OUTILS PEDAGOGIQUES

Approche pédagogique résolument pragmatique et interactive, basée sur des apports méthodologiques et des exercices pratiques en petits groupes

Documentation de cours en ligne

Formation hybride incluant des activités pré-formation obligatoires

DUREE

1 jour

Dans un environnement où les relations humaines sont au cœur de chaque interaction, maîtriser l'art de la communication et de la connexion authentique devient essentiel.

Par une approche pratique et interactive, mettant l'accent sur la compréhension des dynamiques relationnelles, découvrez les clés pour développer votre efficacité relationnelle. Développez les compétences nécessaires pour naviguer avec succès dans le dédale des relations humaines et faire de chaque échange une expérience positive et enrichissante.

OBJECTIFS

- Comprendre son mode de fonctionnement et celui des autres
- Apprendre à entrer en relation efficacement et harmonieusement avec autrui
- S'exercer à communiquer efficacement dans divers contextes relationnels
- Faire face à l'opposition et aux désaccords de manière constructive
- Apprendre à exprimer ses besoins, opinions et sentiments de manière assertive et respectueuse

PROGRAMME

- La méthode DISC pour décoder nos comportements
- Le décodage des besoins mutuels pour mieux communiquer
- Les obstacles à la communication et comment les surmonter
- La boîte à outils de l'efficacité relationnelle :
La reformulation, le questionnement et l'écoute active
- La méthode « Edredon » pour gérer une critique ou une attaque
- Le message « Je » pour faire passer un message difficile
- Les techniques pour demander de l'aide et savoir dire « non »

En option :

Profil personnel Insights Discovery (env. 20-25 pages) avec débriefing par un coach certifié

CE PROGRAMME EST MODULABLE TANT DANS SON CONTENU QUE DANS SA DUREE AFIN DE REpondre PARFAITEMENT A VOS BESOINS.



Corinne Martino
+41 79 401 78 47
www.cmartino.ch.ch
formations@cmartino.ch