

## Comment les faire vivre en entreprise pour améliorer la communication



### Les points forts de la formation

L'approche de la communication à travers des outils simples et efficaces en Analyse Transactionnelle, PNL & Communication Non Violente. Les nombreux exemples et mises en situation permettent de repartir avec des techniques à mettre en place de suite.



### Les intervenants

Experts en communication interpersonnelle et coaches professionnels certifiés. Ils interviennent sur les domaines de l'agilité relationnelle, du management, travail collaboratif, intelligence émotionnelle, gestion du stress et QVT



### Les méthodes pédagogiques

- Résolument actif, le stage s'articule autour d'activités ludo-pédagogiques, réflexion en sous groupe et mises en situation
- Il invite chaque participant à une véritable implication et mobilisation individuelle, à partir d'objectifs de progrès définis par chacun
- Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé.



**Pré requis :** Aucun



**Modalités d'évaluation et de validation :** Évaluation des acquis, qcm, mises en situation attestation de fin de formation



**Durée :** 1 jour en présentiel (7h)  
**Effectif :** 8 à 10 personnes par session



### À qui s'adresse le stage :

Tout salarié en situation de communication et qui souhaite améliorer son efficacité relationnelle



### Tarif :

**Inter Entreprises** 450€ HT - inclue la prestation pauses café & salle

**Intra Entreprise** 1400€ HT - 10 personnes maxi

### Modalités d'accès :

Les salles utilisées permettent l'accès aux personnes à mobilité réduite. Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Découvrir un outil simple et efficace pour communiquer
- Renforcer ses compétences relationnelles au quotidien
- Trouver des clés pour gagner en énergie et diminuer le stress

## COMPÉTENCES VISÉES

- Mettre en pratique les 4 Accords Toltèques en entreprise
- Savoir utiliser une posture adaptée dans les situations de tension et gagner en sérénité
- Repérer les attitudes aidantes / attitudes bloquantes

## PROGRAMME

### Accord 1 : que ta parole soit impeccable

- Identifier la parole à double tranchant
- Distinguer faits, opinions et sentiments
- Apprendre à dire ce que je pense de moi et des autres avec bienveillance

### Accord 2 : n'en fais pas une affaire personnelle

- Distinguer la personne de son comportement
- Rendre chacun responsable
- Identifier le rôle des émotions

### Accord 3 : ne fais pas de suppositions

- Développer son écoute active
- Savoir exprimer ses besoins
- Identifier les attitudes bloquantes en communication

### Accord 4 : fais toujours de ton mieux

- Déceler le driver perfectionniste
- Identifier les actions à mettre en place

### Bonus Accord 5 : soyez sceptiques mais apprenez à écouter

- Développer sa capacité à se remettre en question
- Ma vérité ou des vérités ?