

Transforming Communication

Communiquer sans Stress, sans Conflits

Objectif

Acquérir et mettre en pratique des compétences pour construire et maintenir des relations efficaces avec les autres. Vous utiliserez ces compétences aussi bien dans votre environnement professionnel que personnel :

- Faciliter les relations
- Créer une vision commune
- Désamorcer les conflits
- Affirmer vos valeurs

Ce séminaire est basé sur la PNL, l'Approche Orientée Solution, la Méthode Gordon pour des relations gagnant-gagnant, et des travaux de John Gottman sur les relations harmonieuses

Public

Public : Tous publics

Prérequis : maturité, ouverture d'esprit, curiosité

Modalités

Durée : 4 jours (28 heures)

Prix HT : 55 000 XPF

Intervenant

Damien Raczy : Certified NLP trainer (IANLP, INLPTA & IN), coach certifié (ICI), Dr en Psychologie

Suite du cursus

- Bases de PNL et de Coaching (4 jours)
- Langage de suggestion et Techniques d'Hypnose (4 jours)
- Stratégies de transformation et de Succès (8 jours)
- Certification praticien PNL (agrégé IANLP et INLPTA)

Contenu

Compétences fondamentales

- Établir le rapport à l'autre
- Convertir le langage négatif en langage positif
- Analyser et localiser le problème
- Stratégie globale de communication
- Rechercher et entretenir ses propres ressources

Ateliers : mises en pratiques de compétences de base (rapport, synchronisation, ancrage des émotions...)

Aider les autres à exprimer et résoudre leur problème

- Les attitudes aidantes et non aidantes
- Les mots pour exprimer les émotions
- Questions ouvertes et écoute réflexive
- Recherche de solutions
- Questions orientées solutions

Ateliers : Exercices d'écoute réflexive, de questionnement respectueux et de guidage de la recherche de solution

Exprimer votre propre problème

- Liaisons entre agressivité et non-assertivité
- Les présupposés qui transforment la communication
- Les messages « Je »
- Construire un message « Je »
- La communication en deux étapes

Ateliers : Jeux de rôle permettant de parler de soi sans mettre en cause l'autre personne, mini saynètes

Résoudre des conflits

- Construire le cadre de partenariat et de discussion
- Penser gagnant-gagnant
- Conflits de besoins
- Gagnant-gagnant versus donnant-donnant
- L'utilisation de la force
- Les conflits de valeurs

Ateliers : Jeux de rôles basés sur des situations difficiles ou conflictuelles, analyses de situation

Quelques applications spécifiques

- Milieu de travail
- Relations familiales
- Éducation des enfants

Ateliers : Jeux de rôles et analyses de situation réelles