

Développer son aisance relationnelle

*« Il y a un langage pour
chaque situation »*

Gilbert Larocque

Communiquer, c'est établir une relation verbale ou non verbale avec un autre individu dans le but de faire passer un message.

Or, il n'est pas toujours aisé de trouver le bon canal, les comportements et les mots justes pour communiquer avec les autres au quotidien.

Cette formation de deux jours, à travers l'apprentissage du **langage des signes** et du **mime**, vous permettra de développer vos capacités à :

- Travailler avec des personnalités différentes et vous mettre au diapason
- Oser aborder les autres et leur soumettre votre point de vue
- Etre à l'aise dans vos communication professionnelles quotidiennes

Levez la main, c'est votre tour

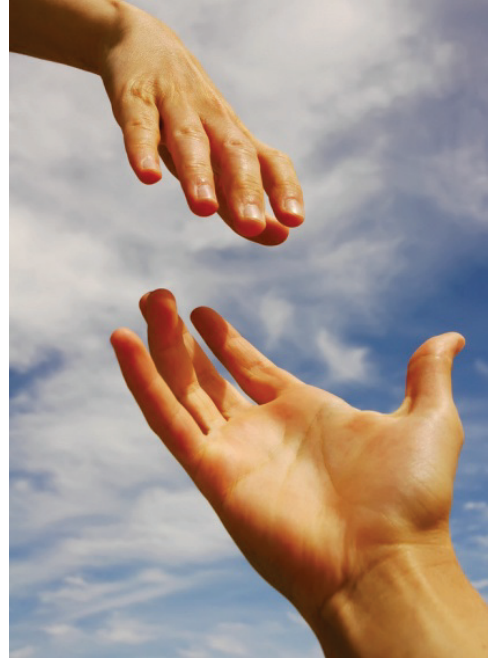


Programme de formation

1. Comprendre votre fonctionnement et vos freins à la communication

- S'imprégner des principes de base de la communication verbale, non verbale et para verbal
- Discerner les différents canaux de communication
- De la construction des modes de communication : innée ou acquis ?
- Identifier ses propres comportements et sa façon de communiquer

Atelier : se présenter par des gestes



2. Adapter sa communication aux différents types de personnalités

- Comment se mettre en phase avec des personnalités différentes ?
- Reconnaître l'origine des comportements difficiles et maîtriser les situations de tension

Atelier apprentissage du langage des signes pour mieux aller vers les autres

3. Intégrer de nouveaux comportements de communication et gagner en aisance au quotidien

- Exercices pour progresser et se détendre dans les relations du quotidien
- Savoir exprimer son ressenti de manière constructive
- Gérer les situations critiques sans jugement de valeur

Atelier mimes : gérer des situations complexes sans paroles



Informations pratiques :

Durée : 2 jours soit 14 heures

Lieu :

Dates :

Nombre de stagiaires : 8