

MIEUX COMMUNIQUER AVEC LA PROCESS COM®

NIVEAU 2 | DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ, GÉRER LES CONFLITS



WEB' ATELIERS

ou



Présentiel



2 jours (14h)

Distanciel Présentiel

4 X 3h30 2 jours consécutifs



Formation animée par **Michèle CANTO, Florence DREAN, Morgane SEVERINI ou Brigitte TOMETY**, coachs, consultantes et formatrices en management, communication et développement professionnel, certifiées Process Communication



OBJECTIFS

- Consolider sa connaissance des bonnes pratiques en matière de communication positive via la process com
- Comprendre et reconnaître les comportements sous stress
- Identifier les mécanismes de la mécommunication pour mieux anticiper les conflits
- Rétablir une communication efficace et sereine avec ses interlocuteurs en cas de conflit ou de désaccords

PROGRAMME

RAPPELS SUR LE PROCESSUS DE COMMUNICATION ET LES LEVIERS DE LA COMMUNICATION POSITIVE : jouer avec les notions de base / phase, besoin, canal et perception

COMPRENDRE LES COMPORTEMENTS SOUS STRESS :

- > Les drivers, les mécanismes d'échec et les « masques » associés
- > Les 3 degrés de stress
- > Reconnaître les manifestations et les impacts du stress négatif chez soi et chez les autres

GÉRER LES SITUATIONS DE TENSION, MÉCOMMUNICATION, DÉSACCORD, CONFLIT

- > Identifier les sources d'incompréhensions relationnelles et les zones de mécommunication
- > Reconnaître les manifestations positives ou négatives des besoins psychologiques de son interlocuteur / réagir de façon constructive
- > Identifier les comportements inefficaces dans les situations de conflits naissants
- > Savoir se rendre disponible aux autres et intégrer les attentes de ses interlocuteurs pour développer une communication constructive
- > Désamorcer les situations conflictuelles naissantes : Utiliser le canal de communication adapté, se mettre en phase, aider son interlocuteur à sortir de sa zone de stress



Pour qui ? Toute personne souhaitant développer ses aptitudes à la communication interpersonnelle

Prérequis : Avoir suivi le niveau 1 de la formation Process com

Méthodes mobilisées :

- + Une pédagogie active, ludique et participative
- + Des séquences variées et rythmées : Apports sur les concepts clés, exercices pratiques en groupe complet et en sous-groupes, débriefing collectif, séquences vidéo...
- + Après la formation : Formalisation de son plan de développement individuel

Modalités d'évaluation : Évaluation en début et fin de session via Klaxoon

Modalités d'accès :

Distanciel : Formation à distance animée à partir d'une plateforme collaborative. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique est assurée par ERYS auprès du participant.

Présentiel : Formation dans les locaux ERYS Lyon ou Paris. Salles de formation équipées de paper board, wifi, et accessibles en transports (métro, tram, voiture, bus...). *Votre convocation comportera un plan d'accès*

Accessibilité : Nous contacter pour toute demande d'adaptation spécifique aux personnes en situations de handicap.

- > 990 € HT par pers.
- > Intra entreprise : Nous consulter