



Apprendre à communiquer avec la psychologie positive

Public concerné par la formation : Tout public

Pré-requis : Aucun

Objectifs à atteindre :

- ✓ Comprendre le processus de la communication verbale et non verbale
- ✓ Identifier les canaux de communication adaptés aux publics cibles
- ✓ Diagnostiquer mes difficultés de communication
- ✓ Rétablir une communication positive malgré les situations de blocage de tensions

Moyens pédagogiques, techniques et encadrement : Formateur permanent, poste de travail individualisé, vidéo projecteur, support de cours.

Durée de la formation : La durée de la formation varie en fonction du niveau de base de l'apprenant.

Introduction

1. La communication non violente

- ✓ Schéma global de la communication
- ✓ Qu'est ce qu'un bon communicant
- ✓ Qu'est ce qu'un mauvais orateur

2. Les freins à la communication ? Se préparer psychologiquement

- ✓ Identifier les différentes situations de communication et ses propres freins
- ✓ La question spécifique du stress et des pensées envahissantes
- ✓ Agir par des réponses adaptées au stress (symptômes et ressentis)
 - Outils de remédiation cognitive : agir sur ses pensées : colonne de Beck
 - Les émotions : focus sur la notion d'émotion, rôle : le Discours interne
 - Des exercices de relaxation : respiration, méditation

3. L'attitude : adopter un comportement pour convaincre

- ✓ La question de l'affirmation de soi
 - Auto questionnaire
 - Définition et présentation du modèle de Christophe André

- ✓ Visualiser l'affirmation de soi au travers de ses différentes composantes
 - La posture
 - La gestuelle
 - Le regard
 - La voix
 - Où et comment se placer, bouger
 - Le non verbal
 - Son entrée/ sa sortie
- ✓ Proposition d'un outil de communication non violente : le DESC
 - Apprendre à faire une demande
 - Apprendre à recevoir une critique
 - Apprendre à gérer une situation de conflit

4. Comprendre et appliquer les techniques de communication non violente

- ✓ Ecoute active
- ✓ Le questionnement
- ✓ La reformulation
- ✓ La gestion des objections

5. Organiser sa communication lors de situations spécifiques

- ✓ La préparation
- ✓ L'organisation de l'espace
- ✓ La gestion des temps de parole
- ✓ Le brise glace pour lancer la parole



Méthodes pédagogiques :

Alternance entre apports théoriques et mises en applications directes : photo langage, auto diagnostic, représentation graphique, description de situation, mise en situation concrète, fiches outils, vidéo et décryptage, mise en situation, débats et échanges.

Evaluation des acquis :

Ateliers, simulations individuelles avec passages devant le groupe au cours de la formation, pour validation des compétences à acquérir ou des situations à solutionner...

Mise en place, en fin de module, d'un plan d'actions et de progrès individuels.

Feuille d'émargement journalière, bilan écrit à chaud et bilan qualitatif « tour de table ».