Apprendre à communiquer avec la psychologie positive

La formation « Apprendre à communiquer avec la psychologie positive » vous permettra de comprendre le processus de la communication verbale et non verbale, vous découvrirez également comment rétablir une communication positive malgré des situations de tensions. Spécialiste des formations sur mesure nous adapterons le programme en fonction de vos besoins et de vos attentes.

Pré-requis

Aucun

Public concerné

Tout public

Durée et tarif de la formation

La durée de la formation varie en fonction du niveau de base de l'apprenant et des objectifs d'utilisation formulés. Les tarifs sont disponibles sur devis.

Contenu de la formation

Introduction

La communication non violente

Schéma global de la communication

Qu’est ce qu’un bon communicant

Qu’est ce qu’un mauvais orateur

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

L’attitude : adopter un comportement pour convaincre

La question de l’affirmation de soi

- Auto questionnaire
- éfinition 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

Comprendre et appliquer les techniques de communication non violente

Écoute active

Le questionnement

La reformulation

La gestion des objections

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