

mathilde espeillac.



Dynamiser vos équipes et mieux communiquer

Formation adaptable sur mesure



> OBJECTIFS

- Faire preuve d'assertivité ;
- Faire face aux différents comportements ;
- Développer l'estime et la confiance en soi ;
- Maîtriser et utiliser ses émotions ;
- Oser s'exprimer

> PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation,

> DURÉE - PRIX

7H – 1.190€

> DÉLAIS et MODALITÉ D'ACCÈS

Formation ouverte toute l'année ; 5 à 20 participants maximum par session

> PROGRAMME

1. Comment mieux communiquer ?

- Les principes de base dans une relation ;
- La communication verbale et non verbale ;
- Les différents outils à une meilleure communication ;
- La bonne distance ;
- De la communication Non Violente à la communication Bienveillante

2. La bonne posture professionnelle :

- Estime et confiance en soi ;
- Oser s'exprimer

Pour toute information complémentaire ou inscription à l'une des formations, merci de contacter

ESPEILLAC Mathilde au 06.83.15.14.36 ou par mail mathilde.espeillac@alsatis.net

« Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 73 32000468 32 auprès du Préfet de la Région MIDI-PYRÉNÉES »

3. Comprendre les émotions et la gestion des conflits dans la communication :

- Gérer les émotions ;
- Nos capacités émotionnelles ;
- Gérer les conflits ;
- Gérer l'agressivité relationnelle

> MÉTHODES MOBILISÉES

Pédagogie participative, socio-constructiviste (co-construction du savoir) et créative. Apports théoriques, méthodologiques, exercices pratiques et mises en situations. Supports de cours papiers et/ou numériques.

> MODALITÉ D'ÉVALUATION

Un questionnaire questions/réponses est distribué en début et fin de la formation. L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par les participants (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation. Évaluation à chaud, dès la fin de la formation pour mesurer votre satisfaction par rapport aux objectifs de la formation.

> ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Une adaptation à toutes nos formations est possible pour les personnes nécessitant un aménagement spécifique, sous réserve de nous contacter.

Pour toute information complémentaire ou inscription à l'une des formations, merci de contacter

ESPEILLAC Mathilde au 06.83.15.14.36 ou par mail mathilde.espeillac@alsatis.net

« Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 73 32000468 32 auprès du Préfet de la Région MIDI-PYRÉNÉES »