



Mieux communiquer

Contexte

Combien de personnes prétendent ne pas avoir de problèmes de communication, or, il s'avère que la plupart des difficultés relationnelles sont liées à des problèmes de communication. Elles prétendent également ne pas avoir de créativité, être bloquées dans la gestion de leur équipe, ou encore ne pas oser s'exprimer parce qu'elles estiment que ce qu'elles ont à dire n'est pas intéressant. « Bloquées » dans leur vie personnelle et professionnelle, ces messages sont liés aux besoins ressentis par chacun pour développer une image positive de soi... Et si le théâtre d'improvisation était une réponse à cela ?

Le théâtre est un puissant révélateur qui permet de prendre conscience que c'est la personne elle-même qui se met des barrières. Lors des séances d'impro ils/elles se retrouvent face à un défi : reprendre le contrôle de ses pensées en les mettant au service de son jeu / « JE ».

Objectif et finalités de la formation

L'objectif de cette formation :

Les finalités de cette formation pour les salariés sont de :

- Reprendre confiance en soi
- Ne plus hésiter
- Lâcher prise
- Prendre des risques pour mieux rebondir
- S'octroyer le droit à l'erreur
- Être en harmonie avec son environnement

La finalité de cette formation pour les entreprises :

- Dynamiser son personnel en lui faisant prendre conscience de son potentiel.
- Favoriser la cohésion dans ses équipes



Durée <ul style="list-style-type: none">• 14 heures	<h2 style="text-align: center;">Mieux communiquer</h2> <p>Présentation individuelle des stagiaires et du formateur Présentation de l'organisation de la formation</p> <p>Les bases de la communication</p> <ul style="list-style-type: none">• L'évolution du schéma de communication• Les déperditions d'informations• Définir les besoins• Communication verbale / non-verbale <p>Les techniques de communication</p> <ul style="list-style-type: none">• L'écoute active (avec exercice de théâtre)• Questionnement et reformulation• Travail d'articulation (avec exercice de théâtre) <p>S'affirmer en adaptant son mode de communication</p> <ul style="list-style-type: none">• La posture assertive• Gérer les critiques <p>Et en s'appuyant sur la communication non violente :</p> <ul style="list-style-type: none">• Définition de la Communication Non Violente• La communication aliénante• La méthode OSBD• L'empathie, la bienveillance, la colère• La CNV au travail• Jouer avec Gigi la Girafe <p>Renouer avec soi et avec les autres grâce au théâtre :</p> <ul style="list-style-type: none">• Exercices de cohésion• Exercices de communication non verbale (corps, idées, émotions)• Exercices de communication verbale (voix, corps, idées, émotions)
Public <ul style="list-style-type: none">• Toute personne souhaitant mieux communiquer	
Prérequis* <ul style="list-style-type: none">• Savoir lire et écrire	
Objectifs opérationnels <ul style="list-style-type: none">• Gagner en confiance.• Avoir un sens de l'écoute plus développé.• Avoir une capacité d'adaptation plus importante• Faire face aux imprévus	
Méthodes pédagogiques <ul style="list-style-type: none">• Présentation visuelle• Mises en situation• Exercices de théâtre• Ludo-pédagogie	
Evaluations <ul style="list-style-type: none">• L'évaluation à chaud au regard des exercices donnés par le formateur.• Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid	
Intervenant <ul style="list-style-type: none">• Un formateur en communication	



<p>Formation en présentiel</p> <ul style="list-style-type: none">• Dans vos locaux ou locaux mis à disposition par le centre de formation	<p>Jouer au sein d'un contexte :</p> <ul style="list-style-type: none">• Découverte des règles• Faire équipe• Être leader d'un groupe• Tenir compte des circonstances <p>Fin de séance</p> <ul style="list-style-type: none">• Feed back à chaud• Questionnaire de satisfaction
<p>Délai d'accès</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 mois	
<p>Prix</p> <ul style="list-style-type: none">• A définir	
<p>Nombre de participants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Entre 8 et 12 personnes	