

2.1.1

BIEN COMMUNIQUER AU QUOTIDIEN

LES PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

LES OBJECTIFS

Prendre conscience des principes fondamentaux de la Communication interpersonnelle, ses pièges, ses enjeux.
Prendre conscience de notre responsabilité dans la qualité de la communication avec les autres.
Communiquer efficacement grâce à la PNL (Programmation Neuro Linguistique) et l'AT (Analyse Transactionnelle).
Identifier les principaux obstacles à la communication.
Désamorcer les tensions.
Pratiquer à bon escient l'écoute active.
Identifier les phénomènes liés à la dynamique de groupe.
Prendre une juste place dans les situations de groupe.
Développer des relations harmonieuses et positives.

LE CONTENU

1^{ère} séquence : Echanger des informations en groupe

- Des méthodes pour communiquer en groupe.
- La précision dans l'émission des messages.
- Les a priori.
- Les phénomènes de perception individuelle.
- Le stress d'expliquer ou de ne pas comprendre.

2^{ème} séquence : Connaître Les principes de la communication selon la PNL

- La philosophie de la PNL.
- Le langage non verbal.
- Les canaux sensoriels qui filtrent la communication.

- La synchronisation.
- La « congruence » du verbal et non verbal.
- Comment établir une relation de confiance.
- Les notions de cadre et d'objectif.
- Les caractéristiques de la communication efficace.
- La « boussole du langage » pour mieux communiquer.
- Les états « associé » et « dissocié » pour mieux gérer les expériences négatives.

3^{ème} séquence : Identifier Les comportements spontanés et les obstacles à la communication

- Les attitudes d'enquête.
- Les attitudes d'interprétation.
- Les attitudes de soutien.
- Les attitudes de décision.
- Les attitudes de jugement.

4^{ème} séquence : Pratiquer L'écoute active

- La décentration.
- La détection des sentiments de l'interlocuteur.
- L'empathie, la bienveillance.
- Les différents types de reformulation et de questions.

5^{ème} séquence : Mieux se connaître pour mieux communiquer

- Les états du Moi de l'Analyse Transactionnelle.
- Les transactions.
- Les positions de vie.

INTERSESSION

6^{ème} séquence : Expression de chacun sur ses axes de progrès

- Echanges.

7^{ème} séquence : Maîtriser Le travail en équipe

- La dynamique de groupe.
- Les différents rôles dans un groupe de travail.
- La prise de décision par consensus.
- L'animateur et le leadership.
- La participation effective et juste de chacun.
- Les participants difficiles.

8^{ème} séquence : Développer des capacités de communication à travers le jeu

- La spontanéité.
- L'expressivité.
- La réactivité.
- La créativité.
- L'engagement corporel.

- L'improvisation.

9^{ème} séquence : Engagement sur des axes de progrès et bilan

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exercices.
- Exposés.
- Simulations filmées.