

Communiquer efficacement avec l'AT et la PNL

Code : A002

En présentiel :

Durée : 2 jours

Prix : 990 € HT

Lieu : Paris

Objectifs :

Décrypter les comportements à travers les apports de l'Analyse

Transactionnelle et de la PNL

Identifier ses ressources personnelles pour les renforcer

Optimiser ses stratégies de communication

Développer une communication harmonieuse et efficace

Liste des dates :

Janvier : 24 au 25

Mars : 28 au 29

Juin : 20 au 21

Septembre : 05 au 06

Novembre : 21 au 22

Programme :

Bien vous connaître pour mieux communiquer : les apports de l'Analyse Transactionnelle

- ✓ Réaliser votre autodiagnostic relationnel : test de personnalité
- ✓ Identifier vos zones d'excellence et vos scénarios inefficaces
- ✓ Repérer les 5 messages contraignants et leur influence pour vous et pour les autres
- ✓ Renforcer votre image en passant du cercle vicieux au cercle astucieux
- ✓ Savoir choisir les transactions relationnelles fructueuses

Développer vos capacités à communiquer grâce aux apports de la PNL : le modèle « gagnant-gagnant »

- ✓ Comment établir un climat propice : établir la relation, pratiquer l'observation, la calibration, la synchronisation, l'écoute active, le feed-back et la reformulation
- ✓ Sortir du triangle infernal : persécuteur, victime, sauveur
- ✓ Eviter les projections et jugements a priori
- ✓ Communiquer simplement pour être facilement compris
- ✓ Ecouter activement et reformuler
- ✓ Se synchroniser dans le verbal et le non verbal pour une communication plus fluide
- ✓ Savoir féliciter ou faire une critique constructive
- ✓ Recevoir une critique de manière assertive
- ✓ Comment dire non sans blesser ?
- ✓ Maîtriser les techniques d'argumentation pour développer et défendre votre point de vue : entraînements et simulations

S'entraîner dans les différentes situations de communication

- ✓ L'entretien individuel, l'intervention en réunion, l'échange en ateliers, le briefing, le brainstorming en équipe ...

En distanciel :

Durée : 3 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel

Prix : 810 HT

Liste des dates :

Janvier : 03 matin, 05 matin et 08 matin

Avril : 03 matin, 08 matin et 09 matin

Juillet : 03 matin, 05 matin et 08 matin

Octobre : 02 après-midi, 07 après-midi et 08 après-midi

Décembre : 02 après-midi, 04 après-midi et 06 après-midi

Public concerné :

Toute personne voulant s'initier aux outils de communication : AT & PNL

Intervenants :

Spécialiste en communication

Pré-requis :

Aucun

Techniques d'animation :

Alternance de théorie et de pratique.
Exercices face caméra.
Etudes de cas.
Simulation
d'interviews. Jeux de

	rôle. Vidéo
--	-------------