

Mieux communiquer avec les autres

- Module de formation 35h00 - 2 jours + 3 jours -

1 comédien, 1 conteur africain, 1 formateur-coach !

Objectifs

Etre plus à l'aise dans sa relation avec les autres
Communiquer sans violence avec ses collègues et sa hiérarchie
Développer sa communication avec son environnement



Programme

ETRE BIEN AVEC LES AUTRES, Comédien en jour 1 et 2

LES FONDAMENTAUX DE LA COMMUNICATION

La présence
La perception du monde
La rencontre avec l'autre
Les 6 difficultés en communication

LA QUALITE ET LA CLARTE DE LA COMMUNICATION

La qualité d'une communication

Qualité des échanges verbaux, Feed-back, opinion ou ressenti
Les positions de vie
Extraits de saynètes...
Le triangle dramatique
Extrait de film...
Les messages contraignants, Les strokes

La clarté du message

La lecture de pensée, les généralisations, omissions et distorsions
Le questionnement, Les canaux de communication (directif, interruptif, interrogatif, nourricier, émotionnel)

Date 2011

12 et 13 septembre
06, 07, 08 octobre,
Paris

15 et 16 septembre
10, 11, 12 octobre,
Lyon

19 et 20 septembre
24,25, 26 octobre,
Clermont-Ferrand

09h30 à 17h30

Tarifs

1960 euros HT, dans
le cadre du DIF

La Persona

37, rue d'Amsterdam
75008 PARIS

Profil stagiaires

Agents de maîtrise,
ingénieurs, cadres
débutants

Contact

Sylvie André

Tél : 01 53 32 50 40

contact@la persona.fr



Marianne Soumoy

Comédienne & metteur
en scène, Formatrice en
communication



Lazare Minoungou

Comédien-formateur et
conteur africain



Pascal Pilat

Coach & formateur en
management
Paris - Lyon

Programme (suite)

JOIE, PEUR, TRISTESSE ET COLERE : LE POUVOIR DE NOS EMOTIONS, Comédien en jour 3, co-animation jour 4 : Comédien et Consultant

VIVRE SES EMOTIONS AVEC LE CONTE AFRICAIN

La journée s'articulera sur 3 temps forts :

DANSER - SE LIBERER : Libération du corps sur des danses simples, individuelles et en groupe. (1ère partie de la matinée ~ 1 heure)

RYTHMIQUES ET PERCUSSIONS - EXISTER PAR LE GROUPE : Travail de groupe en rythmes simples et évolutifs. (2ème partie de la matinée ~ 2 heures)

PRISE DE PAROLE - TRANSMISSION ET INFLUENCE DU MESSAGE (Après-midi ~ 4 heures)

Objectif pédagogique: Libération corporelle, libération de l'expressivité, Maîtrise de l'impact des mots, gestion de l'attention d'un groupe.

RESTAURER SON POTENTIEL EMOTIONNEL

Le « gâchis » de nos émotions

Les émotions naturelles – joie, peur, colère et tristesse

Le difficile apprentissage des émotions

La répression des émotions

L'apprentissage de la frustration

La colère et la rage

Les émotions apprises

Restaurer son potentiel émotionnel à l'abri de la violence

Etat des lieux

Plan d'action

Exercices

ETRE A L'AISE DANS UN ENVIRONNEMENT STRESSANT, Consultant en jour 5

Open space, environnement bruyant, sonneries de téléphone, pression des objectifs,... Le stress est partout, c'est une évolution aussi bien économique que sociétale.

Sans penser résoudre le problème du stress dans l'entreprise en général, il s'agit de comprendre ce qu'est le stress et comment se préserver soi, trouver son espace personnel, sa bulle de bonheur !

**Travail sous la forme de jeux ludiques, de mises en espace.
Le jeu sans les enjeux !**

Date 2011

12 et 13 septembre
06, 07, 08 octobre,
Paris

15 et 16 septembre
10, 11, 12 octobre,
Lyon

19 et 20 septembre
24,25, 26 octobre,
Clermont-Ferrand

09h30 à 17h30

Tarifs

1960 euros HT, dans
le cadre du DIF

La Persona

37, rue d'Amsterdam
75008 PARIS

Profil stagiaires

Agents de maîtrise,
ingénieurs, cadres
débutants

Contact

Sylvie André

Tél : 01 53 32 50 40

contact@la persona.fr



Marianne Soumoy

Comédienne & metteur
en scène, Formatrice en
communication



Lazare Minoungou

Comédien-formateur et
conteur africain



Régis Aguilera

Coach & formateur en
management
Clermont-Ferrand