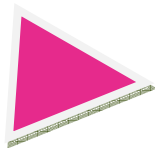




Meras-Network est certifié ICPF & PSI (qualification figurant sur la liste CNEFOP) et enregistré au Datadock.



## Programme « Bien communiquer face aux situations difficiles »

**2 jours – 14 heures**

*Inter et Pack Intra – 8 participants maximum*

### POUR QUI ?

Toutes personnes souhaitant assurer la qualité et l'efficacité de ses communications personnelles et professionnelles

### PRE REQUIS : aucun

### NOS +

Pédagogie interactive et ludique.  
Mise en pratique immédiate des acquis par des jeux de rôle sur les situations rencontrées par les participants  
Conseils personnalisés pour devenir plus convaincant

### > OBJECTIF :

- Savoir maintenir une communication efficace et de qualité dans un contexte hostile
- Décoder ce qui est exprimé et savoir prendre du recul
- Favoriser le dialogue, trouver le mot juste et la bonne tournure de phrase
- Savoir s'adapter à l'autre pour mieux communiquer

### > PROGRAMME

- Faire son auto-diagnostic sur sa capacité à bien communiquer
- Identifier et analyser les situations difficiles pour savoir y faire face
- Dépasser les « a priori » et surmonter ses peurs
- Visualiser et élargir les marges de manœuvre et trouver les options pour rétablir la relation
- Comprendre ce que les mots disent et ne disent pas
- S'entraîner au langage proactif et positif
- Savoir questionner, écouter, reformuler et adopter des comportements efficaces
- Repérer ses différents registres de communicant
- Formuler une demande
- Savoir dire NON et s'affirmer sans agressivité
- Faire une critique et savoir la recevoir
- Déjouer les jeux psychologiques et développer son assertivité en situation de débat coopératif
- Débloquent une situation en dépassant la barrière émotionnelle et en étant force de proposition

> **VALIDATION DE LA FORMATION** : Remise d'une attestation de formation

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique (vidéo-projection, vidéos, films, audio)

> **ANIMATEURS** : Experts en Communication orale