

COMMUNIQUER et TRAVAILLER en EQUIPE

Mieux se connaître et comprendre les autres
avec la Process Communication

Programme 2 jours

Objectifs de la formation - Compétences visées

- Comprendre les différents modes de fonctionnement (Process Com) et de perceptions et déjouer les pièges de la communication pour favoriser une communication constructive
- Comprendre ses comportements et mécanismes sous stress
- Connaître ses points forts
- Savoir adapter sa communication à son interlocuteur
- Appréhender la CNV Communication Non Violente
- Transformer les difficultés en un levier au service de la dynamique d'équipe
- Mettre en place une dynamique de cohésion d'équipe pour mieux communiquer et travailler ensemble : faire équipe

Support de contractualisation : Convention de formation professionnelle

Public et Pré-requis

Il n'y a pas de prérequis.

L'alliance de la Process Com et de l'Hypnose

Yvonne Pfanner - Hypnose Consulting YP, SAS au capital social de 2000€, SIRET 887.663.631 00018

« Numéro d'enregistrement d'activité **NDA 44670722167** – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »

Siège social : 13c rue de Sélestat 67300 Schiltigheim - e-mail : yp@hypnose-consulting.fr, Tél : +33 6 67 51 34 39

Site web : <https://www.hypnose-consulting.fr/entreprises>

RC Professionnelle N° 000007673236804

Programme de la formation « Communiquer et travailler en équipe : Faire Equipe »

-Accueil et cadre de la formation. Evocation des attendus et problématiques rencontrées par les participant.e.s

-Mieux se connaître et comprendre les autres avec la Process Com

- Jeu d'accueil et d'introduction : une élaboration collective pour une équipe qui gagne
- Connaissez-vous le SRA ? Comprendre le fonctionnement de son cerveau
- Reconnaître les différents types de personnalités avec la Process Com (modèle de communication basé sur l'Analyse Transactionnelle AT)
- Identifier les forces, le mode de fonctionnement mais également les besoins de chaque type de personnalité pour s'adapter à ses interlocuteurs et mieux communiquer avec eux
- Construire une cohésion au quotidien au travail par la compréhension de la réalité de l'autre
- Connaître les " positions de vie " de l'analyse transactionnelle
- Identifier nos perceptions et l'influence de notre vécu dans nos relations aux autres
- Prendre conscience des différences entre la réalité et la perception de la réalité : une prise de conscience pour mieux se connaître et comprendre les autres et favoriser une communication constructive

- Identification de l'impact du stress et des croyances dans les relations aux autres et Comprendre ses mécanismes et fonctionnements sous stress

- Identification de la corrélation entre le niveau de stress et le manque de compréhension de ses propres besoins et de ceux de ses collaborateurs
- Quelle place pour les émotions au travail ? Comment exprimer ses ressentis pour se sentir entendu et reconnu
- Trouver une bonne façon de gérer son stress et ses émotions au travail pour éviter l'épuisement, la démotivation, les problèmes relationnels, ...et améliorer sa qualité de vie professionnelle Et personnelle
- Repérer, comprendre les mécanismes qui interagissent dans les situations de communication et distinguer les faits, les opinions et les sentiments
- Préjugés, interprétations et jugements, des risques de difficultés relationnelles : comment les éviter et sortir des logiques binaires (c'est bien ou c'est mal, c'est sa faute ou ma faute,...) et dépasser les croyances qui agissent comme des impasses dans le processus de changement
- Triangle de Karpman - triangle de la puissance : sortir des rôles de victime, d'agresseur ou de sauveur pour sortir de l'impuissance et redevenir acteur
- Identifier les pièges de la communication (filtres, omissions, interprétations). La supposition de ce que les autres pensent, l'une des causes les plus fréquentes de conflit
- Quelle est votre vision du conflit ? Le conflit, un langage souvent émotionnel. Transformer l'adversité en débat d'idées et apprivoiser la gestion des conflits comme un processus générateur de solutions

-Favoriser une communication constructive

- L'importance de l'écoute et de la reformulation dans une communication. Savons-nous écouter ? Utilisation de l'écoute active (Carl Rogers) et de la reformulation
- Comment faciliter la communication pour dépasser les difficultés relationnelles : appréhender les bases de la Communication Non Violente CNV (Marshall Rosenberg) et adapter sa communication avec la Process Com

-Favoriser une dynamique et une cohésion d'équipe

- La communication et la dynamique d'équipe, première étape d'une démarche inclusive et du développement d'une intelligence collective ? Favoriser une élaboration collective
- Le rôle de l'estime de soi dans le développement de la coopération dans une équipe : se sentir entendu et reconnu dans son travail, ses qualités
- Se connecter au meilleur de chacun et reconnaître les forces de chacun
- La reconnaissance, un outil puissant pour développer la confiance : la confiance en soi, l'estime de soi, mais aussi la confiance aux autres et la confiance en l'avenir
- Dynamique et cohésion d'équipe : une co-construction qui s'appuie sur la différence existante entre diversité et inclusion