

PROGRAMME DE LA FORMATION

Formation à distance

Intitulé de la formation

Efficacité relationnelle
Formation à distance

Durée

14h dont 8 heures en collectif et 6 heures en individuel

Public

Toute personne souhaitant améliorer ses compétences relationnelles, qu'elle fasse partie d'une équipe constituée ou non.

Prérequis

Compléter le questionnaire Insights Discovery

Objectifs / compétences visées

Objectifs opérationnels

Comprendre les différents modes de communication, les siens, ceux des autres

Savoir s'adapter à l'autre pour une relation constructive et efficace

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier ses modes relationnels préférentiels, les forces et axes de progrès de son profil personnel
- Mettre en place les techniques pour maîtriser ses comportements sous stress
- Décoder le mode relationnel de son interlocuteur
- Adopter une posture favorisant la communication efficace
- Mettre en place les techniques pour s'adapter au mode relationnel de son interlocuteur

Contenu

La formation à distance est séquentielle de la manière suivante :

- Séquence 1
1 heure en collectif
Présentation du contenu de la formation et de tous les aspects logistiques, validation des objectifs et des attentes des participants
- Séquence 2
2 heures en individuel
 - Restitution du profil personnel Insights Discovery, explication du fonctionnement du modèle, de ses possibilités d'exploitation. Identification des forces et axes de progrès personnel et du comportement en état de stress.
 - Élaboration d'un plan d'observation personnel intersession
- Séquence 3
3 heures en collectif
 - Décodage des modes relationnels des autres
 - Apprentissage des postures favorisant la communication selon le profil de l'interlocuteur,
 - Mise en pratique des techniques et postures
 - Élaboration d'un plan d'action personnel intersession

- Séquence 4
3h en collectif
 - Retour des plans d'action
 - Compléments d'apports théoriques sur les exploitations possibles du modèle
 - Échange de pratique
 - Techniques de gestion des comportements sous stress
- Séquence 5 et 6
Deux fois 2 heures en individuel
 - Diagnostic personnel des axes de progrès à favoriser
 - Question / réponse par rapport au contexte spécifique de la personne
 - Mise en place des actions nécessaires
 - Apports théoriques et pratiques en fonction des besoins individuels
- Séquence 7
1 heure en collectif
 - Auto-évaluation des compétences acquises
 - Piste de poursuite du travail personnel
 - Clôture de la formation

Méthodes

Apports théoriques, mise en application dans les contextes quotidiens, partage d'expérience et échange de pratiques, exercices en sous-groupe, mises en situation, réalisation de travaux intersessions, mise en place de plan d'actions

Moyens techniques et pédagogiques

Plateforme de visioconférence, rapport du profil personnel Insights Discovery version électronique, remis de formation, fiches outils, mise en place d'un groupe WhatsApp durant la formation avec participation du formateur pendant 1 mois après la fin de la formation.

Modalités d'évaluation

Quiz, évaluation des mises en situation, évaluation du retour du plan d'action

Modalités et délais d'accès

Inscription après de Sylvaine Weber (voir rubrique « contact »). Mise en place de la formation à partir de 3 inscrits

Les tarifs

1200 euros par participant

900 euros en cas de financement individuel

Contact

Sylvaine Weber

Sylvaine.weber@orange.fr

06 15 88 08 31

Accessibilité aux personnes handicapées

Si vous êtes porteur d'un handicap, prenez contact avec Sylvaine Weber pour évaluer ensemble les aménagements nécessaires et la faisabilité.