



# AMELIORER SA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE DANS LES RELATIONS PROFESSIONNELLES

**Objectifs :** Etre capable de mieux gérer sa communication à l'autre en surmontant son stress, en développant une communication adaptée, en prenant du recul

**Durée :**  
14 heures

**Public & Pré-requis :**  
Tout public  
Aucun pré-requis

**Modalités pédagogiques :**  
Méthode interactive.  
Exercices d'application

**Modalités de suivi :**  
Attestation de fin de Formation.  
Evaluation.

**Profil formateur :**  
2 à 3 ans d'expérience mini dans le domaine. Et professionnels en poste dans le domaine enseigné

## 1. Appréhender le stress lié aux relations humaines

- Les sources du stress
- La cohérence cardiaque
- Utiliser l'imagerie mentale
- Chasser les ruminations
- Installer la sérénité

## 2. Développer la confiance en soi

- Influencer sur la confiance en soi pour améliorer la communication avec l'autre.
- Techniques de sophrologie pour ancrer la confiance en soi

## 3. Bien communiquer

- Comprendre les mécanismes de la communication
- Aborder une situation de communication avec objectivité
- Les principes de la communication non violente

## 4. Gérer les conflits

- Le coût d'un conflit
- Prendre du recul – Méta position
- Chercher une solution gagnant-gagnant
- Développer des techniques pour éviter et surmonter le conflit

## 5. Lâcher prise

- Prendre du recul
- Prendre de la hauteur
- Responsabiliser et développer la confiance
- Réussir à déléguer
- Confiance et estime de soi

### Nos + sur cette formation :

Cette formation est animée sous la forme d'atelier de 2 heures sur 7 semaines. Elle est animée par une sophrologue