

Ré-inventer la communication MÉTHODE ESSAË METC®

 1 jour
 490 € HT / 250 € HT
 Pauses et déjeuners offerts si présentiel

Formation pour un management relationnel optimisé : apprendre à développer votre écoute pour avoir une meilleure communication et donc une meilleure relation avec les autres.

L'écoute véritable permet d'entretenir de meilleures relations avec les autres et d'établir un contact plus étroit et profond avec soi-même.

Avez-vous l'impression de ne pas être compris ou entendu ? Savez-vous être véritablement à l'écoute de votre entourage ?

Durant vos activités professionnelles, une bonne écoute génère une meilleure communication donc une meilleure écologie dans votre équipe ou entreprise, et à terme pour chacun, une meilleure qualité de vie.

Vous apprendrez à améliorer votre communication et vos relations grâce à une meilleure écoute de vous-même et des autres.

- Connaître et pouvoir identifier les cinq formes de communication
- Savoir mieux écouter pour mieux communiquer
- Apprendre à répondre à une demande d'aide véritable.

Objectifs de la formation

Grâce à des exercices pratiques d'observation, vous découvrirez quelles sont les blessures émotionnelles qui vous habitent depuis votre enfance. Plus ces blessures sont importantes et plus vous vous créez des masques pour éviter de les sentir.

Ces masques empêchent d'être réellement soi-même et affectent les relations.

- Savoir lire sur soi et sur les autres la présence des masques et les identifier
- Savoir s'observer et observer les autres dans une situation réactionnelle
- Avoir les outils pour apprendre à se libérer des masques
- Développer pour soi et pour les autres un sentiment d'accueil face aux réactions

Pré-requis de la formation

Cette formation peut être suivie en module isolé, c'est à dire HORS CYCLE "Re-trouver son enthousiasme au travail".

Cependant, pour suivre plus facilement cette formation, nous vous demandons d'avoir lu le livre de Lise Bourbeau [« La guérison des 5 blessures »](#).

Pour quel public ?

Toute personne qui a besoin d'améliorer sa communication et son relationnel.

Le manager qui souhaite améliorer ses relations avec ses collaborateurs.

Les plus de cette formation

Cohésion d'équipe et relations plus faciles, grâce à une meilleure écoute pour une communication plus authentique.

Programme détaillé de la formation

- Qu'est-ce que l'écoute, ce qui la favorise et ce qui la bloque ?
- Des moyens pour communiquer clairement avec ses collègues de travail, son conjoint, sa famille
- Comment cerner le problème véritable dans une situation désagréable ?
- Les sentiments refoulés qui vous enchaînent dans les mêmes situations
- Des moyens concrets pour établir une communication enrichissante
- Comment exprimer vos besoins dans le respect de vous-mêmes et des autres ?

En complément des apports théoriques, des exercices pratiques permettent d'expérimenter réellement l'écoute et la communication.