



LA COMMUNICATION POSITIVE

Objectifs : Se connaître et se connecter à ses ressources positives. Développer sa réceptivité au bonheur. Activer ses forces et sa proactivité. Construire des relations positives.

Durée :
14 à 21 heures

Public & Pré-requis :
Tout public
Aucun prérequis

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. Se connaître pour révéler la « meilleure version de soi-même »

- Etre en accord avec ses valeurs
- Débloquer ses freins
- Identifier le contexte d'une émotion et trouver des comportements adaptés pour gérer les situations
- Rester investi dans son travail tout en acceptant ses émotions et celles des autres
- Modifier ses habitudes émotionnelles et ses automatismes de pensée : développer l'optimisme
- Autodiagnostic pour évaluer son propre rapport aux émotions et optimiser ses pratiques professionnelles

2. Se connecter à ses ressources et ses capacités

- S'appuyer sur ses ressources positives
- Augmenter sa résistance stress
- Se libérer des saturations émotionnelles et recharger ses batteries
- Développer son bien-être
- Renforcer la confiance en soi

Outils-clés : Techniques de respiration consciente, visualisation positive et préparation mentale

3. Construire des relations positives au travail

- Cultiver son intelligence émotionnelle
- Développer son empathie
- Pratiquer la gratitude au quotidien
- Adopter une attitude bienveillante envers les autres et soi-même
- Exprimer ses émotions positives
- Stimuler les relations positives

Mise en situation : décodage relationnel

Nos + sur cette formation :
Possibilité d'adapter les exercices à l'entreprise



PROGRAMME (SUITE)

4. Surmonter les difficultés

- Cultiver la résilience : lâcher-prise et rebondir
- Accepter l'échec
- S'adapter aux personnalités difficiles
- Réguler ses émotions négatives
- Pratiquer la visualisation créatrice

Cas pratique : la méthode SPARC

OPTION 3^{ème} JOUR : POST FORMATION

Bilan du plan d'action suite à la formation et analyse du questionnaire (part des objectifs réalisés et non réalisés)

Recherche de solutions pour surmonter les freins et pour accroître le taux de réalisation par rapport aux objectifs de l'entreprise

Mise en place d'outils opérationnels pour réaliser le plan d'action

Nos + sur cette formation :
Possibilité d'adapter les exercices à l'entreprise