

## Connaissance de soi et communication positive

*Mieux se connaître et maîtriser les premiers outils de communication*

Lieu : ABP Consulting - Nice Ouest quartier Méridia (formation également réalisable dans les locaux de l'entreprise sur Carros, Monaco, Sophia Antipolis, Cannes, Toulon, Marseille)

Public : Tout public

### Objectifs

?Mieux **comprendre sa personnalité** et **son mode de communication** : le socle INDISPENSABLE à son **développement personnel** et à sa carrière professionnelle. Elle est la formation qui permettra également, avant une formation management ou commerciale, de déceler des axes de travail individuels PRECIS et en profondeur.

Cette **formation sur le Développement Personnel et la Communication** permet de :

- Découvrir les fondamentaux de la **communication non-violente pour oser s'affirmer** avec souplesse
- Analyser vos **forces** et vos **points de progrès** (par l'**Ennéagramme**) pour **vous affirmer** et être plus performant
- Utiliser les techniques de **communication positive** en entreprise (pour des actions commerciales, dans votre management)
- Vous affirmer grâce à **des techniques efficaces et faciles**
- Faire face aux agressions et aux manipulations avec des méthodes simples

---

Vous vous demandez peut-être :

- Quels sont les **filtres** et les **freins** à la **communication interpersonnelle** en milieu professionnel?
- Comment améliorer sa **confiance en soi** et **se faire respecter** sans agressivité ?
- Comment adapter son mode de communication en tenant compte de la personnalité de chacun ?
- Comment mieux communiquer avec vos collègues, collaborateurs, supérieurs hiérarchiques, clients ?
- Comment anticiper et prévenir **les problèmes relationnels au travail** ?
- Comment identifier ses qualités et ses points à améliorer afin d'en tirer profit et de booster sa carrière professionnelle ?

Vous souhaitez donc :

- Avoir **confiance en vous** et **oser dire non**
- **Avoir une meilleure estime de vous-même**
- Savoir exprimer une **demande** ou un **reproche sans agressivité et de façon constructive**
- **Mieux vous connaître** pour vous affirmer avec souplesse et **atteindre vos objectifs**
- **Améliorer votre relationnel** avec vos clients, vos collègues, vos managers et collaborateurs
- Etre capable de communiquer sans violence : être factuel, oser dire les choses de façon positive et constructive

La formation "**Connaissance de soi et Communication positive**" vous apprendra à mieux **connaître votre personnalité et à adapter votre mode de communication à vos interlocuteurs.**

Cette formation en **développement personnel** se déroule sur **Nice** en inter-entreprises et nous pouvons animer cette formation sur **Carros, Monaco, Sophia Antipolis, Cannes, Antibes (06)**, ainsi que dans le **Var (83)** et les **Bouches-du-Rhône (13)** Les formations en **PACA** proposées par ABP Consulting s'adressent aux salariés, demandeurs d'emploi et chefs d'entreprise

## Programme

- **Mieux se connaître**
  - Enjeux et bénéfices
  - Test de 140 questions (communication et comportement): Test enneagramme
  - Définition des points forts et talents
  - Points de vigilance en terme de comportement et de communication
  - Comprendre mes motivations et moteurs
  - Comprendre l'origine de **ma manière de communiquer**
  - Définir un objectif de progrès précis
- Les filtres à une **bonne communication** avec des interlocuteurs (clients, collègues, amis)
  - Iceberg
  - Croyances (interprétation et univers de chacun)
- Les pièges à éviter
  - Le Triangle de Karpman
  - "Les jeux de manipulation"
- Les clefs d'une **communication positive** avec son client ou ses collaborateurs
  - Assertivité: être juste, vrai et précis
- Techniques
  - **Adapter sa communication** selon la personnalité de l'autre
  - Formuler une demande sans agressivité (CNV: communication non violente)
  - **Formuler un refus** (dire « non » sans culpabilité ni frustrations mais au contraire le dire sereinement)
  - Reproche
  - Réponse à la mauvaise foi (objections)
  - Répondre aux agresseurs (généralités, jugements,...)

Cette **formation professionnelle** s'adresse aux salariés, demandeurs d'emploi et chefs d'entreprise. Elle se déroule sur **Nice** en inter-entreprises et nous pouvons animer cette formation dans votre entreprise sur **Monaco, Sophia-Antipolis, Cannes (06)**, ainsi que dans le **Var (83)** et les **Bouches du Rhône (13)**