



Code C-010

## Savoir gérer une communication efficace

### PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- Schéma classique des communications verbales et non verbales. Étude des parasites généraux liés à la communication.
- Attitude d'ouverture et de fermeture, le rôle de l'image véhiculée : Le savoir-être et quelques bases de celui-ci, les codes vestimentaires, les codes de politesse suivant les milieux, et les circonstances.
- Avoir confiance pour donner confiance, créer les conditions de la confiance. Comment et quand se construit le « moi je » ? Le moi se construit autour de l'autonomie gagnée. A quel moment cela se « gâte » ? Et pourquoi ? Mythe de Narcisse.
- Introduction de l'AT et de son utilisation :
  - **Étape 1** : les états du moi, quels sont les trois états du moi ? Les états prometteurs et les états destructeurs de relations. Définition des états activés par chacun dans certains contextes. Scènes filmées, grille de PAE en support.
  - **Étape 2** : Les modules de communication : Reconnaître les différentes transactions (unité d'échange bilatéral entre deux états du moi)
    - Les transactions parallèles.
    - Les transactions croisées.
    - Dialogue intérieur.
    - Transactions doubles (ou cachées).
    - Transactions du pendu.
    - Transactions tangentielles.

DURÉE : 2 journées + 1/2

TARIF : 1 450 € HT / per.  
5 800 € HT / groupe

NIVEAU : Cadre supérieur

## Objectif

**Utiliser au mieux sa communication dans son ensemble. Maîtriser les relations à forts enjeux.**

### 1 CE MODULE CONCERNE

- Personnes ayant un poste où la communication est au cœur de la réussite.

### 2 COMPÉTENCES RECHERCHÉES

Se comprendre, analyser son propre comportement et celui des autres.

### 3 MÉTHODES PÉDAGOGIQUES LES +

Jeux qui permettent, tout en apprenant, à se détendre et à avancer dans les bonnes pratiques. Climat qui permet un vrai débat et une introspection naturelle. Training filmé, plan de progression.

## Savoir gérer une communication efficace Suite

### PROGRAMME PÉDAGOGIQUE *suite*

#### **Créer des « strokes » positifs, déjouer les mauvaises transactions et les ruptures de communication :**

- La dépendance et l'autonomie : La symbiose et ses caractéristiques et la contre symbiose qui rééquilibre le tout.
- Le besoin d'être reconnu et les signes de reconnaissance.
- La relation avec le monde, ce qui nous épanouit.

#### **Les techniques de communication :**

- L'utilisation du questionnement.
- L'écoute : question + réponse = feedback.
- Le mécanisme d'auto-manipulation : « les rackets », « les timbres ».
- Les mécanismes de manipulation d'autrui : « les jeux ».
- Le triangle catastrophe.