



COMMUNIQUER AVEC SERENITE ET IMPACT : REGULER SES ÉMOTIONS ET ADAPTER SA COMMUNICATION



Public	Toute personne souhaitant améliorer ses échanges professionnels, apaiser ses interactions, et gagner en fluidité relationnelle, y compris dans les situations complexes ou tendues.
Durée	2,5 jours - 18 heures
Pré-requis	Aucun
Objectifs	<p>Apprendre à se réguler émotionnellement avant et pendant les échanges professionnels</p> <p>Acquérir des techniques de communication respectueuse et authentique</p> <p>Structurer des messages compréhensibles et sans interprétation erronée</p> <p>S'ajuster aux profils et contextes avec agilité relationnelle</p> <p>Développer des échanges constructifs et nourrissants au quotidien</p>
Méthodes pédagogiques	<p>La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des analyses de cas et des échanges.</p> <p>Certaines formations proposent des techniques psycho-corporelles innovantes pour se libérer de tensions qui empêchent une mise en action confortable. Des enregistrements audios permettent au stagiaire de reproduire certaines pratiques en toute autonomie.</p> <p>Support de cours pour chaque participant</p> <p>Proposition d'actions quotidiennes à mettre en place pendant plusieurs semaines dès la fin de la formation</p>
Modalité d'évaluation des acquis	<p>Evaluation pré-formation</p> <p>Evaluation des acquis pendant la formation</p> <p>Evaluation générale du stage à l'issue de la formation</p> <p>Evaluation à froid 6 mois après la formation</p>
Délai d'accès	L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session
Accessibilité handicapés	Au centre d'affaires ELITE partenaire d'ACF à 20 m. Guide d'accessibilité à l'accueil.

SE METTRE DANS L'ÉTAT ÉMOTIONNEL ADÉQUAT POUR BIEN COMMUNIQUER

- Introduction à la théorie polyvagale : comprendre les différents états de notre système nerveux (système sympathique, parasympathique, nerf vague ventral)
- Identifier son état émotionnel : fermé, stressé, disponible

- Exercices pratiques : respiration, ancrage, connexion à son corps
- Techniques simples pour activer l'état de sécurité et d'ouverture (état propice à une communication efficace)

CLARIFIER SON MESSAGE POUR ÉVITER LES MALENTENDUS

- Distinguer faits, ressentis et interprétations pour construire des messages nets et précis
- Apprendre à formuler des messages simples, accessibles et compréhensibles par tous

- Synchroniser son expression verbale, ton et posture physique pour renforcer la cohérence du discours
- Pratiquer des exercices de reformulation pour vérifier la bonne réception du message

ÉVITER LES PIÈGES DE LA COMMUNICATION RÉACTIVE

- Identifier les automatismes de communication qui crispent les échanges : langage flou, généralisations, suppositions
- Remplacer les phrases accusatrices ou fermées par des messages de positionnement personnel ("Je")

- Apprendre à exprimer ses ressentis et ses besoins sans agressivité ni retrait
- S'exercer à transformer les formulations bloquantes en formulations ouvertes et constructives

DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION APAISANTE ET EFFICACE

- Adopter la posture C.A.L.M.E. : Clarté – Accueil – Légitimité – Modération – Engagement
- Travailler le rythme, le ton, la respiration et le regard pour instaurer un climat détendu et ouvert
- Utiliser un langage rassurant et facilitateur dans les échanges quotidiens
- Renforcer ses capacités d'écoute profonde avec la méthode E.C.L.A.T. : Écoute – Compréhension – Lien – Ajustement – Transmission

S'EXPRIMER AVEC FERMETÉ ET RESPECT DANS LES SITUATIONS SENSIBLES

- Savoir formuler des demandes, poser des limites ou faire des remarques sans générer de tensions
- Appliquer la méthode A.I.D.E. : Annoncer – Illustrer – Dialoguer – Évaluer pour structurer des messages délicats
- S'entraîner à maintenir une posture équilibrée dans les situations inconfortables
- Gérer les désaccords avec assertivité et calme

S'AJUSTER À DIFFÉRENTS PROFILS ET CONTEXTES

- Identifier les styles d'interaction et les besoins relationnels des interlocuteurs
- Adapter son rythme, son langage et ses supports de communication en fonction du profil en face
- Développer la souplesse relationnelle pour fluidifier les échanges et éviter les blocages
- Simuler des dialogues avec des profils variés pour s'entraîner à l'adaptation

NOURRIR DES RELATIONS PROFESSIONNELLES POSITIVES ET DURABLES

- Intégrer des pratiques quotidiennes de valorisation sincère et de feedback positif
- S'entraîner à formuler des reconnaissances authentiques et spécifiques
- Favoriser une communication préventive pour entretenir des relations apaisées dans la durée
- Créer son propre kit de "rituels relationnels" adaptés à son environnement de travail

NOUS CONTACTER

Siège social

16, ALLÉE FRANÇOIS VILLON
38130 ÉCHIROLLES

Téléphone

04 76 23 20 50 - 06 81 73 19 35

Suivez-nous sur les réseaux sociaux, rejoignez la communauté !

 ACF Audit Conseil Formation



@ACF_Formation

Dernière mise à jour : 18/06/2025

PROFIL Formateur : Les formateurs sont recrutés selon plusieurs critères :
Expérience, pédagogie, dynamisme et prévoyance.