

Oser dire, savoir dire : l'art du feedback et de la communication non violente

OBJECTIF

Dans les interactions professionnelles, il est déterminant de savoir communiquer avec justesse pour être efficace. C'est à dire se faire comprendre et entendre son interlocuteur, en donnant ou recevant du feedback. Comment faire passer « le bon message »? Comment désactiver les situations conflictuelles? Comment adopter une posture assertive dans ses relations professionnelles pour que chacun gagne en efficacité dans la relation?

PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS

Salariés, entrepreneurs motivés par le développement personnel. Aucun prérequis n'est nécessaire.

MODALITÉ PÉDAGOGIQUE

Formation en salle ou en visio-conférence. Groupe de 6 à 8 personnes.

SUIVI & ÉVALUATIONS

Feuilles de présence à émarger. Fiches d'évaluation remises à la fin de la formation. Remise d'une attestation de suivi.

OBJECTIFS

- Identifiez votre niveau d'ouverture dans la relation
- Développer des relations authentiques et constructives grâce au feedback
- Désactiver les conflits en sachant discerner la réalité objective de l'impact émotionnel qui biaise le message

DATES

Sur demande

DURÉE

2h30 réparties sur 1 journée

TARIF

150€ HT.

INTERVENANTE

Bénédicte DUSSY SACHS

Coach professionnelle - Consultante en évolution de carrière

Bénédicte a passé plus de 25 années de vie professionnelle en entreprise, dont 15 ans dans l'audiovisuel à la direction des programmes de chaînes de télévision. Elle a piloté des projets, des équipes, expérimenté le changement, les évolutions de carrière et deux reconversions professionnelles. Elle retient de tout ce chemin, qu'on peut se réaliser entièrement si on parvient à se comprendre soi même. Elle a ainsi choisi d'accompagner les individus et les organisations dans ce cheminement complexe.

Coach professionnelle, Elle forme les acteurs de l'entreprise à la communication, à la cohésion d'équipe et au management, par le biais de la connaissance de soi. Un levier précieux face aux univers en transformation.

Elle accompagne tous ceux qui souhaitent mener une réflexion sur leur vie active: Faire le point, (re)donner du sens à sa vie professionnelle, devenir acteur de son propre développement, retrouver confiance en soi, apprendre à vivre le changement. Elle est formée à l'accompagnement en évolution professionnelle, au coaching, à l'analyse transactionnelle et à la psychanalyse. Elle est certifiée à l'intelligence projective et au MBTI. Son cadre de référence, constitué de lectures, de recherches et d'expériences est l'analyse transactionnelle (Eric Berne), la psychologie (Carl Rogers et Will Schutz) et la psychanalyse (Freud et Alice Miller). Autant de personnalités inspirantes dont les travaux lumineux ont consisté à révéler l'homme dans la complexité de son fonctionnement.

« Les bases fondamentales de ma réussite professionnelle et personnelle reposent sur ma capacité à me comprendre » Will Schultz

PROGRAMME

- Identifier les 5 attitudes fondamentales de la confrontation positive et se positionner
- Apprentissage des différentes techniques de feed-backs
- Comment le mettre en pratique