

— SOFT SKILLS & COMMUNICATION

Communication Objective

Décoder les mécanismes inconscients, apprendre à dire non, gérer les conflits — le management comportemental comme levier de cohésion.

DURÉE

1 jour

FORMAT

Groupe de 8 max.

PARTICIPANTS

Jusqu'à 8 pers.

FINANCEMENT

Éligible OPCO

Objectifs pédagogiques

CONNAÎTRE

Identifier les mécanismes inconscients qui influencent la communication au quotidien.

COMPRENDRE

Expliquer la différence entre réaction automatique et réponse choisie.

APPLIQUER

Utiliser des techniques pour dire non sans agressivité ni culpabilité.

ANALYSER

Diagnostiquer les postures relationnelles contreproductives (pompiers, clivants, fuyants).

ÉVALUER

Choisir la posture la plus juste face à une situation conflictuelle.

CRÉER

Élaborer son plan de transformation de sa posture relationnelle.

Itinéraire pédagogique

01 Décoder les mécanismes inconscients

Matin · 3h30

- Identifier les schémas comportementaux inconscients et leurs déclencheurs
- Reconnaître les biais cognitifs qui altèrent sa perception
- Comprendre l'impact de ses émotions non exprimées sur ses relations

02 Affirmer sa posture et gérer les conflits

Après-midi · 3h30

- Apprendre à dire non sans agressivité ni culpabilité
- Diagnostiquer sa posture relationnelle dominante (pompiers, clivants, fuyants)
- Élaborer son plan de transformation personnalisé

Public & modalités d'accès

Public concerné

- Managers et dirigeants
- Toute personne souhaitant améliorer sa communication
- Groupe de 8 personnes maximum

Prérequis & accès

Aucun prérequis nécessaire.

Nous contacter au 06 37 68 27 05 ou par mail à arnaud.manence@outlook.fr — mise en place sous un délai de 2 mois, ou sur demande.

Moyens pédagogiques et techniques

- Formation en présentiel, salle équipée en tables en U, paper board, vidéoprojecteur
- Documents pédagogiques (apports théoriques, outils, exercices) remis à chaque bénéficiaire
- Pédagogie active : mises en situation, cas réels apportés par les participants, scénettes d'improvisation et débriefing collectif

Moyens d'encadrement



Arnaud Martinet

Gérant du cabinet Manence — 25 ans de management commercial et d'animation de réseau

- Certificat Master Coach International
- Certification Institut Français de la Sophrologie
- Certification Formateur professionnel

Modalités d'évaluation et de suivi

- Test de positionnement en début de formation
- Feuilles de présence signées par demi-journée (bénéficiaire et formateur)
- Questionnaire de satisfaction et test de validation des acquis en fin de formation
- Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation
- Bilan à froid à 2-3 mois pour mesurer l'impact réel sur le terrain

Organisation & tarifs

1 600 € HT

par jour, forfait jusqu'à 8 pers.
(+90 €/pers au-delà)

1 600 € HT

forfait intra-entreprise, la journée

Nous contacter

tarif inter-entreprise

Accessibilité handicap — Manence peut proposer des aménagements techniques, organisationnels et pédagogiques pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap.

Manence — SIRET 88148963700010 — Déclaration d'activité n°75170315717 auprès du préfet de région Nouvelle-Aquitaine.