



Accédez à vos ressources pour développer votre potentiel

OBJECTIF

- Développer ses capacités de communication
- Découvrir ses motivations, ses besoins, apprendre à les satisfaire
- Accéder à ses ressources et les rendre actives dans les contextes souhaités.

PROGRAMME GENERAL DE LA FORMATION

LA COMMUNICATION

Qu'est-ce que c'est ?

Les difficultés.

Les outils :

- . écouter le verbal
- . observer le non verbal
- . respecter la bulle de sécurité
- . **la reformulation**
- . poser les bonnes questions

LA MOTIVATION

Découvrir ses propres motivations, ses propres besoins : qu'est-ce qui nous **tire** ?

Qu'est-ce qui nous **pousse** ? Sommes-nous des finalistes ou des instrumentalistes ?

Comment les satisfaire ?

Comment faisons-nous pour décider d'une conduite ?

Faisons-nous nous-mêmes ce qu'il faut pour satisfaire nos attentes ou attendons nous que les autres le fassent à notre place ?

Le **choix** : comment faisons-nous pour nous en donner ?

Est-ce que nous laissons les autres décider ou **nous** décidons ?

Comment organisons-nous notre pensée ?

Respecter l'Autre tout en se respectant soi-même en atteignant nos objectifs.

Comment faire pour atteindre nos **objectifs** ?

Savoir se sortir d'un conflit.

LES RESSOURCES

Accéder à ses propres ressources :

- savoir se mettre dans un état adéquat face à une situation difficile.

DUREE

3 jours

Utilisation du DIF possible.

+33 (0) 6 80 87 32 61

contact@apiform.net

www.apiform.net

PUBLIC

Toute personne souhaitant développer ses capacités de communication, trouver ses justes motivations et trouver les ressources pour lui permettre de les satisfaire.

METHODOLOGIE

Nos formations sont constituées pour un tiers de présentations théoriques, pour un tiers de démonstrations des outils présentés et pour un tiers d'exercices pratiques, ceci permettant une **utilisation immédiate et concrète**