

## Objectifs

**Durée : 4 jours  
ou 2j + 2j**



- Comprendre les processus personnel et environnementaux dans le cadre de la communication
- Savoir se positionner sa communication face à « l'autre ».
- Acquérir la méthode et les outils pour s'affirmer.
- Maîtriser et utiliser ses émotions et apprendre à les exprimer.
- Maîtriser les clés de la confiance en soi et de l'estime de soi

## Contenu

### ➤ Comprendre les processus personnels et environnementaux :

- Le schéma de la communication interpersonnelle ; les processus de transmission de l'information, contexte et canaux sensoriels.

*Activité pédagogique : jeu collectif dans l'espace illustrant les valeurs principales de la communication. Jeux en chaîne sur les canaux sensoriels.*

- Le patrimoine culturel et les filtres de perception

*Activité pédagogique : atelier sur la notion de filtres et de perception ; jeu incluant les notions de temps et d'espace.*

- la communication non verbale, le « VAKOG », les autres indicateurs non verbaux

*Activité pédagogique : une série d'exercice pour comprendre et s'entraîner à repérer les signaux « VAKOG » chez l'interlocuteur, et savoir se synchroniser, être congruent, développer sa capacité d'écoute.*

- Les principes de croyances et valeurs

*Activité pédagogique : Mise en scène des participants sur un scénario simple, et exercice sur les croyance, valeurs jugement et la notion de carte du monde. Travail sur la perception des valeurs individuelles.*



### ➤ Savoir positionner sa communication face à « l'autre »:

- Les types de communicant ; identifier le sien et prendre en compte celui de l'autre.

*Activité pédagogique : diagnostiquer son style de communicant « CIME », faire prendre conscience des modes de communication privilégiés par chacun.*

- Identification et dépassements de peurs individuelles, freins ou barrières.

*Activité pédagogique : saynètes caricaturales de cas de non affirmation de soi, où à l'inverse de cas de sur affirmation de soi, en confrontant des profils CIME opposés. Analyse des freins personnels*

## Contenu suite

### ➤ Acquérir les méthodes et outils pour s'affirmer :

- Repérer les comportements non affirmés : fuite, agressivité, manipulation. Diagnostiquer son « assertivité ».

*Activité pédagogique : Diagnostiquer son « assertivité » ; identifier son comportement majeur, et comprendre les différents types de comportement. De l'assertivité à l'état « adulte ».*

- Identifier les facteurs qui limitent la démarche de succès et ceux qui la favorise

- Oser, faire, proposer, négocier ; savoir passer d'un état présent à un état désiré, en vérifier l'écologie et construire son objectif personnel.

*Activité pédagogique : s'entraîner en binômes à l'application de processus PNL, à définir ses états et à construire ses ressources.*

*exercices issus de la technestésie, de positionnement judicieux de sa communication dans le cadre de prises de paroles spontanées ou inopinées.*



### ➤ Maîtriser et utiliser ses émotions et apprendre à les exprimer:

- Le contrôle et la prise en compte des émotions ; transformer l'émotion en outil ; aborder les situations sous un angle constructif, se ressourcer.

*Activité pédagogique : S'entraîner à identifier et à moduler une émotion ou un ressenti, pour se l'approprier et savoir l'exprimer.*

*Apprendre sur application de saynètes à positiver la formulation d'une émotion négative*

*Jeu de régulation pour accompagner l'émotion exprimée dans la gestuelle et le non verbal.*

- Exprimer ses positions par un vrai « oui » ou un vrai « non », en valorisant l'écoute active des autres. Travail de formulation positive et efficace (travail sur les prédicats).

*Activité pédagogique : exercice issu de la technestésie de prise de parole et d'improvisations sur thèmes donnés.*

- Identifier l'intention positive et sortir de l'interprétation

*Activités pédagogiques : Jeu en binômes de transmission d'information tronquée. Travail sur la reformulation.*

- Oser s'affirmer grâce à la méthode DESC. ; faire respecter ses droits ; apposer plutôt qu'opposer, savoir formuler une critique de façon constructive

*Activités pédagogiques : Jeu de prise de conscience sur les valeurs principales de l'affirmation. s'entraîner sur saynètes à formuler positivement dans le cadre du DESC*

## Contenu suite

---



### ➤ Maîtriser les clés de la confiance en soi et de l'estime de soi:

- Le langage du corps et la mise en scène personnelle.

*Activité pédagogique : Entraînements intensifs théâtralisés d'ancrage dans le sol, et de gestion de l'espace.*

- Les atouts du langage verbal : ton, rythme et latence pour valoriser ses propos.

*Activité pédagogique proposée : Entraînement intensifs théâtralisés de positionnement de voix, de travail sur les tonalités et repérage des tonalités positives et agressives, travail sur les silences.*

- Augmenter l'acceptation de soi et l'estime de soi ; mettre à jour ses préjugés, cesser de se juger

*Atelier pédagogiques : Mise en scène de saynètes caricaturales sur les faiblesses de l'humain ; chercher l'intention positive de chaque faiblesse*

- Savoir écouter, se respecter, exister dans le regard des autres ; savoir reconnaître sa valeur.

*Atelier pédagogique : entraînement à l'application d'un processus PNL d'association dissociation PNL, afin de redimensionner le regard de chacun sur son propre vécu.*

- Les cognitions ; passer du cercle vicieux au cercle vertueux.

- Les préalables incontournables et l'apprentissage pas à pas.

*Atelier proposé : définition des « contrats de perfectionnement » individuels, et projection des savoir sur le quotidien métier des participants.*

## Les + de la formation

---



- Approche relationnelle basée sur des savoirs et des outils issus de la PNL et des acquis de la technesthésie (technique de prise de parole par le plaisir de la parole).

- Pédagogie impliquante basée sur la pédagogie du théâtre privilégiant le lâcher prise et l'autorévélation en sortant du cadre de référence de chacun.

- Entraînement intensif sur des techniques d'expression théâtrales (expression, articulation, respiration, silences...)

- Plan d'action personnalisé pour chaque stagiaire

- Co animation par une intervenante en formation et une intervenante professionnelle du théâtre.

- Possibilité de suivi en demi groupe de retour d'expérience.

- Livret participant et outils d'évaluation fournis.

## Tarif

---

Nous consulter