TECHNIQUES DE L'IMPROVISATION : ADOPTER UNE ATTITUDE CONSTRUCTIVE

PUBLIC : Cadre, manager, chef de projet, assistante, technicien, collaborateur désirant gagner en aisance et fluidité relationnelle avec les autres.

PRÉ-REQUIS : Ce stage d'une journée implique d'être à l'aise avec l'idée d'une approche ludique et la volonté de s'investir dans la découverte d'une autre manière d'apprendre.

OBJECTIFS :

- Améliorer ses relations dans le travail et la coopération.
- Lâcher-prise sur ses certitudes pour mieux écouter l'autre et rebondir.
- Apprendre à dire oui pour faire avancer ses projets en restant en accord avec soi
- Gagner en aisance, confiance en soi et créativité

PROGRAMME ET CONTENU :

1- Expérimenter la force du "oui" :
- Comprendre ce que le "non" provoque.
- Accepter les idées de l'autre.
- S'affirmer sans nier l'autre.
- Construire ensemble.

2- Transmettre un état d'esprit positif autour de soi :
- Accueillir et accepter la nouveauté.
- Écouter et se concentrer sur les autres.
- S'adapter en toute circonstance.
- Utiliser ses émotions pour rebondir.

3- Lâcher prise :
- Gérer ses réticences.
- Accepter de faire confiance.
- Élargir sa disponibilité.

4- Affiner son écoute :
- Prêter vraiment attention à l'autre.
- Écouter pour mieux communiquer.
- Dialoguer pour construire.

MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Pédagogie active et participative. Apports théoriques et pratiques. Mises en situation et jeux pédagogiques, tests, Quizz, brainstorming et ateliers pédagogiques.

CONDITIONS DE RÉALISATION : EN INTRA OU INTER ENTREPRISE.

DOCUMENTS FOURNIS : Attestation de formation, questionnaire de satisfaction, support de cours formation et documentations diverses.

MÉTHODES D'EVALUATION : A chaud, à froid.

VALIDATION ET SANCTION : Remise d'une attestation de formation.

SUIVI FORMATION : Feuille émargement et attestation d'assiduité.

DURÉE : 2 jours.

INTERVENANTS :

SMART & COM FORMATION
22, rue des Potières - 56350 Saint-Jean-La-Poterie
06 76 89 97 19
chantal.canovas@orange.fr
N° SIRET 39508641600058 - APE 8559A
DA 53560908256
Certification AFNOR NF Service
Certifié Datadock
Label Qualité Actions de Formations