

Formation « Optimiser et Maitriser sa Communication »

Objectifs :

- Comprendre son propre mode de communication et celui des autres
- Appliquer les techniques de communication interpersonnelle
- Créer des relations de travail constructives
- Prévenir et gérer les tensions relationnelles

Public visé :

Personne amenée à gérer une équipe.
Personnel de petites exploitations agricoles.

Prérequis : Débutant

Durée : 14h

Secteur géographique :

Formation au GRCETA-SFA - 33830 BELIN BELIET
Au centre de la zone géographique Haute-Lande (33-40)

Contenu de l'action :

S'approprier les fondamentaux de la communication

- Le schéma de la communication.
- Identifier les techniques clés.
- Choisir ses mots.
- Adapter le non verbal à son langage.

Définir et utiliser l'empathie

- Ecouter, reformuler, questionner et maîtriser ses émotions.
- Comprendre le système de références de l'autre sans abandonner son point de vue.

Mieux se connaître dans ses relations avec autrui

- Découvrir les types d'échanges avec l'analyse transactionnelle.
- Développer une représentation positive de soi et des autres.
- Manifester des signes de reconnaissance.

S'affirmer sans agresser

- Reconnaître les 4 comportements relationnels.
- Définir l'affirmation de soi.
- Exprimer ses sentiments.
- Découvrir les techniques de l'affirmation de soi.
- Désamorcer une situation conflictuelle.

Modalités pédagogiques :

Pédagogie active basée sur l'interactivité et l'échange d'expériences.
Exercices, cas pratique, jeux de rôle. Apports théoriques.
Utilisation de la vidéo projection. Remise d'un support pédagogique et corrigés d'exercices.
Encadrement : formateurs expérimentés en efficacité professionnelle.

Groupement de Recherche sur les Cultures et Techniques Agricoles des Sols Forestiers d'Aquitaine

ZAE Sylva 21 - 4 rue Nicolas Brémontier - 33830 BELIN-BELIET - T/ 05.56.88.01.98 - F/ 05.56.88.04.59
grceta@grceta-sfa.fr - www.grceta-sfa.fr

Association loi 1901 - N°9488 - Préfecture de Bordeaux - Siren 39363528900027 - APE 9412 Z
IBAN FR76 1330 6001 0600 0119 6700 059 - BIC AGRIFRPP833 - RIB 13306 00106 00011967000 59

Evaluation et suivi :

Evaluation des acquis – résolution d'une situation – exercice pratique individuel.

Suivi de la formation : Assistance offerte par mail et/ou téléphone avec le formateur.

Sanction de la formation : Attestation de formation.

Formateur – Intervenant :

ETESIA - 33 Bruges - DE N° 72330611833

Cout de la formation :

32 € ttc/heure

Groupement de Recherche sur les Cultures et Techniques Agricoles des Sols Forestiers d'Aquitaine

ZAE Sylva 21 - 4 rue Nicolas Brémontier - 33830 BELIN-BELIET - T/ 05.56.88.01.98 - F/ 05.56.88.04.59

grceta@grceta-sfa.fr - www.grceta-sfa.fr

Association loi 1901 - N°9488 - Préfecture de Bordeaux - Siren 39363528900027 - APE 9412 Z

IBAN FR76 1330 6001 0600 0119 6700 059 - BIC AGRIFRPP833 - RIB 13306 00106 00011967000 59