

20, rue Leconte de Lisle
38029 Grenoble Cedex
Tél. : 04 58 55 21 70
Courriel : emploicompetences@afiph.org
www.afiph-emploi-competences.org



REPUBLICQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante: **Actions de formation**

Module 5 :

Développer mon aisance relationnelle et ma confiance en moi

3 Lieux de formation :
Grenoble / Voiron / Grésivaudan

Durée : 18 Heures soit 6
séquences de 3 Heures

Prérequis : avoir contractualisé les
composantes de son parcours Inclu
Pro Formation

OBJECTIFS DE L'ACTION :

Objectifs de formation :

- Améliorer mon expression orale et corporelle (le message, la communication non verbale et para-verbale, la posture...)
- Apprendre à gérer mon stress en situation de communication interindividuelle et en public
- Identifier et m'approprier les moyens de dépasser mes peurs, mes craintes, trouver mes solutions innovantes
- Développer ma confiance en moi et en l'autre (communiquer sur moi, présenter ma situation et argumenter, ...)
- Travailler mon écoute active (mieux comprendre et me faire comprendre de mon interlocuteur, réagir aux objections, savoir reformuler pour mieux comprendre le point de vue de l'autre)
- Développer mon esprit d'à-propos et ma coopération pour amplifier mon charisme

Objectifs Pédagogiques :

- Maîtriser les règles de communication bienveillante
- Identifier l'équilibre dont j'ai besoin dans mes relations sociales

DESCRIPTIF DE L'ACTION :

Maîtriser les essentiels de la communication

- Etre en capacité de repérer les éléments constitutifs de la communication (Emetteur, récepteur, feedback, canaux de communication, effet du contexte et des interférences etc.).
- Maîtriser les différents types de communication (verbale, non verbale, paraverbale).
- Mesurer l'importance de l'influence de ces signaux implicites dans les relations sociales et situations de communication interindividuelle.

Je m'exprime comme je suis

- Repérer le rapport que j'entretiens avec moi-même
- Aborder la notion d'acceptation de soi
- Identifier les composantes de l'expression de soi (intra comme interpersonnelle) : estime de soi, confiance en soi, affirmation de soi
- Observer les variations de la communication de soi selon ses composantes
- Apprendre à parler de soi tout en observant et en analysant les freins auxquels je fais face :
 - Si je suis gêné pour communiquer sur moi, identifier l'origine de cette gêne.
 - Comment se manifeste-t-elle (émotion, comportement (fuite ?), pensées...)
 - Analyser objectivement ces freins
- Repérer la pertinence des propos à communiquer selon la situation

Gestion du stress en situation de communication interpersonnelle

- Apprendre à gérer mon stress en situation de communication
 - Définir le mécanisme du stress
 - Aborder la notion d'eustress et de distress
 - Analyser des facteurs de stress en situation et les classer selon leur nature (cognitive, physiques, sociales etc.)
 - Caractériser ces facteurs de stress selon leurs conséquences (rationalité, probabilité d'apparition, gravité etc.)
 - Imaginer et créer des outils permettant de me détresser en situation de communication (distraction, respiration, rationalisation etc.)
- Identifier et m'approprier les moyens de dépasser mes peurs, mes craintes,
 - Définir les situations à affronter et leurs enjeux
 - Comprendre les implications et les priorisées
- Elaborer mes solutions innovantes pour les contrer : Prendre du recul sur ma peur / crainte pour l'analyser
 - Brainstorming sur les peurs / craintes du groupe (anonymées) et les moyens pouvant être mis en place : possibilité de faire des catégories de solutions (Rigolote, improbable, accessible etc.) pour travailler sur la créativité
 - Si blocage sur les idées de solutions, peut s'appuyer sur des cartes « objets », sur des catégories « si j'avais aucune limite... », « si cela arrivait à un ami, je lui conseillerais de... »
 - Trouver une personne que j'idéalise : si elle se retrouvait dans cette même situation, comment pourrait-elle réagir ? Comment parviendrait-elle à surmonter cette situation ? Et vous ?

Interagir avec autrui : travailler mon écoute active

- Intégrer les règles de communication et s'approprier la notion d'écoute active
- Repérer l'influence de l'écoute active sur la qualité de la communication et des relations interpersonnelles
- Travailler mes comportements d'empathie et de compréhension de l'autre
- Pouvoir repérer mes désaccords et être en mesure de l'exprimer posément
- Pouvoir accepter et accueillir ceux formulés par mes interlocuteurs (atelier débat)

Agir sur mes comportements pour améliorer mon charisme

- Identifier le message à faire passer et comment bien le faire passer
- Savoir adapter son type de communication à la situation et à l'interlocuteur
- Savoir interpréter et interagir aux messages verbaux et non verbaux de l'interlocuteurs
- Connaître les implicites des codes

MODALITES :

- Ce module sera réalisé de manière interactive et individualisée en fonction des besoins, des capacités et du rythme du stagiaire. Elle s'appuiera sur des ateliers collectifs et semi collectifs, des méthodes dynamiques, interactives, alternance des entretiens individuels en fonction du besoin, les techniques de l'entretien motivationnel.

INTERVENANTS :

- Des professionnels de la formation ayant une grande expérience de l'accompagnement des personnes en situation de handicap.