

# ACCROÎTRE SON IMPACT PERSONNEL ET SA FLEXIBILITÉ RELATIONNELLE

---

## Durée (en heures)

14

## Public concerné

Tout public.

## Prérequis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

## But de la formation

- Accroître sa flexibilité relationnelle et personnelle, afin d'augmenter son impact auprès de ses interlocuteurs.
- Apprendre l'influence constructive.
- Augmenter son impact sur autrui.
- Meilleure gestion de ses émotions.

## Programme

- Création de la bonne relation : « Synchronisation non verbale ».
- La prise de contact.
- Rester en harmonie.
- La calibration.
- Observation fine de l'interlocuteur.
- Prise en considération de ses ressentis.
- Adaptation aux perceptions d'autrui : « le Vako ».
- Repérer les registres sensoriels distingués.
- Se calibrer sur des registres identiques.
- Corriger sa communication orale : « la synchronisation verbale ».
- Écoute du rythme du message.
- Trouver le rythme juste pour communiquer.

- Bonne compréhension de son interlocuteur : « l'écoute active ».
- Écoute en temps de silence.
- Reformulation d'une phrase avant de répondre.
- Faire un résumé pour approuver.
- Utiliser « le méta modèle » pour poser des questions pertinentes.
- Distinguer les vocabulaires imprécis.
- Clarification des généralités.
- Confrontation des incohérences.
- Le recadrage.
- Transformation d'une expérience négative en expérience positive.
- Traitement des objections.
- Adaptation des cadres de références de l'autre.
- "La stratégie d'objectif " Construction des scénarios de réussite.
- Changer les problèmes en objectifs.
- Déterminer un objectif efficace, positif et précis.
- Mettre tout en œuvre pour atteindre son objectif.
- Établir des projets cohérents « les niveaux logiques ».
- Choix des objectifs à longs termes.
- Rapprochement des valeurs personnelles et les objectifs professionnels.
- Se positionner dans le long terme.
- « La visualisation » Préparation pour réussir.
- Espérer réussir.
- Imaginer le dernier résultat.
- Mobilisation de l'énergie : « l'ancrage de ressources ».
- Le choix des ressources personnelles permettant d'atteindre ses objectifs.
- La mise en place des réflexes pour utiliser la ressource souhaitée.
- « La dissociation simple » Gestion des ressentis difficiles.
- Maîtrise des émotions qui nous limitent.
- Supprimer les stress et les gestes inutiles.

## Méthodes pédagogiques

L'apprenant suivra cette formation avec un(e) formateur/formatrice en face à face pédagogique ou en petit groupe tous les jours de la semaine du lundi au samedi. Les heures pourront être modulables avec le ou la stagiaire. Le formateur et l'apprenant pourront s'ils le souhaitent, appliquer la formation sur le terrain, dans le principe pédagogique de la « formation-action ». STRAFORMATION décline cependant toute responsabilité en cas d'accident ayant lieu en dehors de leurs locaux. Les moyens pédagogiques utilisés seront les supports écrits mentionnés en annexe. La formation sera dispensée en inter, dans nos locaux équipés d'ordinateur connecté en réseau avec possibilité de faire des exercices en ligne sur internet et d'aborder les thèmes souhaités par la stagiaire avec des situations concrètes. La formation pourra avoir lieu au sein de l'entreprise cliente si cela leur est préférable.

## **Moyens pédagogiques**

Le formateur adaptera le contenu pédagogique aux besoins de l'apprenant.

## **Fin de la formation**

Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'apprenant à l'issue du stage, dans laquelle il sera indiqué l'intitulé de la formation, la nature, la durée de l'action ainsi que les objectifs atteints.