



Nos formations s'adressent aux personnes désirant améliorer leur communication personnelle et développer le potentiel communicationnel dans leur entourage professionnel.

Cela concerne tout professionnel qui désire

- se donner des repères pour mieux comprendre comment il communique
- s'étayer sur des concepts clés de la communication
- clarifier comment réagir en situation pour éviter les tensions
- prévenir les conflits et les gérer
- réfléchir à comment améliorer sa communication au profit de son professionnalisme et de son entourage

Si vous désirez recevoir le programme d'une formation particulière pour information, n'hésitez pas à prendre contact avec nous par téléphone 06 62 83 44 92 ou par mail [cliquez ici](#) pour avoir plus d'information. Nous sommes là pour vous écouter, vous conseiller et répondre à toutes vos questions.

Les thématiques des formations sont :

- F.E.Com **Les essentiels de la communication** © niv 1 : 3 jours - niv 2 : 3 jours
- F.E.PNL **Les essentiels de la PNL** © et la communication 3 jours
- F.E.AT **Les Essentiels de l'Analyse Transactionnelle** © 3 jours
- F.E.CNV **Les Essentiels de la Communication Non Violente** © 3 jours
- F.PGC **Prévention et Gestion de conflits** 3 jours
- F.GS **Gérer son Stress** 2 jours
- F.GE **Gérer ses émotions - Intelligence émotionnelle** 2 jours
- F.CR **Mieux communiquer en réunion** 2 jours
- F.CE **Communiquer efficacement** 3 jours
- F.PP **Parler en public** 2 jours

Ces formations peuvent être l'occasion d'utiliser votre Droit Individuel à la Formation DIF

F.E.Com Les Essentiels de la Communication ©

Seront abordés les concepts essentiels d'une bonne communication à travers les bases de

- la PNL
- l'Analyse Transactionnelle
- la CNV
- l'écoute de Carl Rogers
- l'art du questionnement

Durée niveau 1 : 3 jours - Niveau 2 : 3 jours

F.E.PNL Les Essentiels de la PNL © et la communication

Les essentiels de la PNL permet d'appréhender les outils les plus adéquats pour offrir une réelle plus value dans la communication avec les Autres.

- Thème 1 « Le cerveau, cet outil spécifique »
- Thème 2 « Diminuer les parasites de la communication »
- Thème 3 « Développer une communication utile »
- Thème 4 « Développer un comportement efficace et pérenne »

Durée : 3 jours

F.E.AT Les Essentiels de l'Analyse Transactionnelle ©

Les essentiels de l'Analyse Transactionnelle permet d'appréhender cette démarche spécifique centrée sur la relation et ses dérives pour gagner en habileté communicationnelle et ne plus se laisser emmener au gré de inter relations mal comprises.

- Thème 1 « La communication transactionnelle rétablie »
- Thème 2 « Les dérapages de la communication transactionnelle : repères »
- Thème 3 « Les structures perverses en communication transactionnelle »

Durée : 3 jours



F.E.CNV Les Essentiels Communication Non Violente ©

Les Essentiels de la communication Non violente est une formation particulièrement pertinente pour des situations de désaccord et de conflit car elle donne une trame pour maintenir le dialogue et pour rechercher ensemble une solution créative de coopération. Elle permet de développer une qualité relationnelle même en situation complexe et tendue qui permet de satisfaire le besoin de chacun de sortir indemne et respecté de la situation.

- Thème 1 « Les étapes d'une démarche de Communication Non violente »
Parler à partir du soi, l'écho du besoin et des émotions, les besoins en cascade, la demande sans agressions
- Thème 2 « L'utilisation de la CNV »
Son utilisation en entretien individuel, en accompagnement, en cohésion d'équipe, en groupe d'analyse de pratique, en médiation

Durée : 3 jours

F.CPG La Prévention et la Gestion des Conflits

La formation autour de la prévention et la gestion des conflits aborde les éléments communicationnels utiles en cas de conflit et explicite les mécanismes qui amènent à passer d'une saine confrontation de points de vue à un conflit ouvert ou lavé. Ces 3 jours permettent également de se donner les repères pour sortir d'une situation complexe de conflit enkysté dont l'on tient à sortir rapidement.

- Thème 1 : la rencontre, les émotions et la confiance en soi
- Thème 2 : la communication, l'écoute et le questionnement
- Thème 3 : la notion de confrontation et de conflits et les stades du conflit
- Thème 4 : stratégie pour sortir de situations de blocage

Durée : 3 jours

F.ES Confiance en soi & Estime de Soi

Ce module de formation a pour visée de retrouver ses ressources et ses potentiels pour développer sa confiance en soi par l'estime de soi. En parallèle, sont abordés quelques techniques pour se relaxer et gagner en sérénité pour retrouver cet état de confiance intime.

Durée : 2 jours



F.SGP Stress, entre Gestion et Prévention

Ce module de formation a pour visée de mieux comprendre les phénomènes de stress au travail, de souffrance au travail, de burn out pour mieux s'en prévenir ou prévenir ces redoutables effets négatifs sur la performance au travail.

En parallèle, sont abordés quelques techniques pour se relaxer, se déstresser et gagner en sérénité pour retrouver notre état ressource. Les outils de prévention seront naturellement réfléchis. Il sera proposé aux participants d'établir leur stratégie anti stress pour que cela ne soit pas seulement deux jours sans stress ;-)

Cette formation s'adresse donc autant à des personnes désirant éviter le stress pour elle-même qu'aux responsables désirant mieux comprendre les phénomènes de stress et les prévenir dans l'organisation.

Durée : 2 jours

F.GE Gérer ses émotions - Intelligence émotionnelle

Ce module permet d'acquérir un nouveau regard sur ce qu'on est et le pourquoi de ses émotions. Il s'agit de développer une intelligence émotionnelle au service de notre relation à l'Autre.

- L'affirmation de votre présence relationnelle
- Apprendre à mobiliser l'ensemble de potentiel personnel
- Self Management
- Ce que nous dit le corps
- L'intelligence relationnelle
- L'intuition dans la prise de décision : le Kairos et la Mètis

Durée 2 jours

F.CR Réunion : Mieux communiquer en réunion

Durant cette formation, les participants se donneront les repères pour pouvoir animer une réunion vivante et participative dans une logique de travail collaboratif.

- Bien communiquer soi même
- Penser le contenu d'une réunion à partir des autres
- Favoriser l'engagement des participants

Durée : 2 jours



F.CE Communiquer efficacement

Cette formation s'adresse aux personnes devant communiquer régulièrement dans de nombreuses situations et qui cherchent à acquérir une stratégie personnelle de communication. Ce module allie les techniques de communication

- verbale et non verbale
- individuelle et d'animation de groupe
- au niveau du contenu et de son déroulé
- de stratégie globale personnelle de communication

Durée : 3 jours

F.PP Parler en public

Cette formation s'adresse aux personnes devant communiquer régulièrement dans de nombreuses situations en public et qui cherchent à acquérir une aisance de communication.

Ce module permet d'intégrer les techniques de communication en public

- Les techniques d'expression orale
- L'appui de la communication non verbale
- Le trac et sa prévention
- Conviction et enthousiasme
- Les outils NTIC (diaporama, vidéo, tablette graphique, présentation online,..)

Durée : 2 jours

D'autres formations sont accessibles sur demande. Notre politique est de vous offrir des formations sur mesure qui prennent en compte la singularité de chaque participant et des attentes de l'organisation.

N'hésitez pas à vous rendre sur notre site www.arianesud.com ou nous contacter :

Par mail contact@arianesud.com

Secrétariat 04 91 70 98 36

Commercial 06 62 83 44 92

