



Mieux communiquer pour mieux coopérer

Capacités et compétences professionnelles visées:

- Savoir communiquer sur des bases constructives
- Développer ses capacités d'écoute et d'affirmation de soi
- Connaître les stades de développement des équipes et les principes pour avancer collectivement vers l'équipe performante

1^{er} jour

Matin : Bases de communication

- 1 – Étude des bases de communication constructive
- 2 – Savoir trouver l'équilibre entre écoute empathique et affirmation de soi

Après midi : Gestion des situations difficiles et gestion des émotions

- 1 – Savoir se faire respecter en toutes situations sans s'imposer
- 2 – Définition et importance de l'intelligence émotionnelle
- 3 – Intérêt et pratique de la cohérence cardiaque pour la gestion des émotions

2^e jour

Matin : Exercices pratiques

- 1 – Exercice d'affirmation de soi et d'écoute empathique
- 2 – Exercice de coopération en équipe

Après midi : Coopération et travail en équipe

- 1 – Étude des stades de développement des équipes
- 2 – L'importance des valeurs personnelles et collectives, et travail sur les valeurs
- 3 – Les interactions bien-être - satisfaction - coopération

Nombre de stagiaires:

> 8 à 12 personnes.

Durée et déroulement de la formation:

> 2 journées de 7 heures

Tarif:

> 2000 euros par journée de formation

Formateur: **Charles-Henri MAYLIÉ**

Enseignant, formateur et coach sur les thématiques du leadership, du développement personnel et de la gestion du stress. Après une carrière opérationnelle en entreprise à l'international, il enseigne depuis 2008 à l'EM Lyon.