## Comment communiquer en situations difficiles

### Développer la confiance en soi

*"Impossible de proposer quelque chose... ils sont totalement contre toute discussion" "tout le monde parlait, je ne savais plus les arrêter" "Ce fut un grand blanc.. un grand moment de détresse"...*
Ces propos sont fréquents et les contextes complexes. Certaines communications engendrent des blocages. Que faire, que dire, comment être constructif ?

## Objectifs

- Identifier les enjeux de la communication dans les situations difficles
- Apprendre à apprivoiser son trac, à gérer les tensions
- S'approprier des outils pour mieux comprendre ses interlocuteurs
- Structurer son message, l'adapter en fonction des objectifs, du contexte, de ses interlocuteurs
- Intégrer les contraintes afin de sortir des situations d'impasse.

## Public

Toute personne qui désire développer la confiance en soi.

## Prérequis

Être déterminé pour s'impliquer personnellement dans la formation, pour s'approprier les techniques et pour en recueillir tous les bienfaits.

## Programme

**1. Mieux se maîtriser**

- Mieux gérer ses émotions (impatience, agressivité, enthousiasme, colère...)
- Comprendre les attitudes et comportements générateurs de tension
- Repérer les attitudes génératrices d'apaisement
- Développer l'écoute active et la confiance en soi
- Les différents discours (persuasif, explicatif...)

**2. S'entraîner avec des techniques efficaces**

- L'assertivité pour développer la confiance en soi
- La recherche de solutions pour sortir des situations d'impasse (alliance, recadrage
- Les techniques théâtrales
- Notions d'analyse transactionnelle
- Les attitudes de Porter
- Argumenter pour mieux convaincre

## Pédagogie de la formation

Un questionnaire d'attentes et d'objectifs est envoyé avant la formation.
Étude de cas concrets vécus par les participants.
Mises en situation enregistrées à l'aide du camescope, briefing par la formatrice par écrit et à l'oral.

Toutes les actions de formation de Chantal Balmont Conseil répondent parfaitement aux exigences du Décret Qualité DataDock du 30 Juin 2015. Elles sont référençables par l'ensemble des financeurs de la formation professionnelle.

Datadock

Datadock VALIDÉ

**Durée :** 2 jours *(14H de F°)*
**Tarif :** 1659€ net de taxes
**Dates :** 16 & 17 Janv. 2025 - 5 & 6 Fév. 2025 - 8 & 9 Avril 2025 - 12 & 13 Juin 2025 - 25 & 26 Sept. 2025 - 4 & 5 Déc. 2025 *ou démarrage immédiat*
**Lieu :** Écully *ou à définir*
**Code :** COMM0506
**Intervenant :**
Chantal Englebert-Balmont
Tél : 04.78.33.57.59
06.80.05.03.76
Mail: formation@balmont.net
Also in English

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE