

# DEVELOPPER SA COMMUNICATION PERSONNELLE ET INTERPERSONNELLE

---

Par Alexandre ANTONIENKO

---

## Objectifs :

- Apprendre à se connaître et identifier les mécanismes de la communication
- Savoir communiquer efficacement avec les autres, savoir motiver et utiliser le bon canal.
- Identifier et utiliser les bonnes les postures physiques, mentales et émotionnelles.
- S'affirmer avec assertivité.

## Prérequis

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

## Pour quel public ?

- Toute personne désireuse d'élever son intelligence relationnelle

Durée : 7 H    Date :

Formation animée par Alexandre ANTONIENKO

Lieu :

Tarif de la formation :

---

## PLAN DE FORMATION

---

### Jour 1

### « Communiquer avec soi et les autres »

#### 1) Introduction

- Commence avec présentation de la formation. Objectif de la formation et qui je suis.
- Ce que nous allons aborder ensemble ! Règles de conduite.
- Tour de table et jeux téléphone arabe avec dessin.

#### 2) Test d'affirmation

- Remplissage du questionnaire affirmation de soi par les participants.

#### 3) Qu'est-ce que la communication ?

- Vidéo de 2 min pour montrer l'importance de la communication.
- Brainstorming sur la vision de la communication.

## **Définition de la communication.**

- Communiquer / Source de grand pouvoir / Le rôle de la communication / Types de communications
- Processus de la communication. EMETTEUR – CANAL -- RCEPTEUR
- Les interférences de la communication.
- Les filtres de la communication. La perte de l'information.

## **4) La communication intrapersonnelle : Se connaître.**

- Les valeurs.
- Les trois cercles de l'individu
- Les associations neuronales. (Petit jeu sur les associations neuronales)
- Jeu de l'incompétence apprise avec les anagrammes pour introduire les trois cerveaux.

### **Les 3 cerveaux**

- Les trois formes de consciences. Marque d'attentions et coupure du cortex. Noradrénaline et cortisol. Système homéostatique.

### **L'intelligence émotionnelle**

- Test d'empathie
- Conscient et inconscient. Les trois piliers de l'intelligence émotionnelle.
- Identifier et utiliser les émotions

### **Le discours intérieur**

- Jeu en duo sur ce que je n'accepte pas de moi.
- Le système de pensée : 60 000 pensées par jour. Questions, jugements, étiquettes. La pensée se capte.
- Système de croyances. Cercle des croyances.

## **5) La communication interpersonnelle**

- Cerveau et principes de fonctionnement de base. Ne comprends pas le - / Répétition, conscient et inconscient / Neurones miroirs.
- Les 4 phases de la communication d'excellence. Questionner, Reformuler, Cadrer / Etat émotionnel / Mots utilisés / Intention.
- Les 3 V de la communication. Verbale / Vocale / Visuelle. L'importance du corps.
- Jeu sur mensonge et vérité
- Les distances de communication

### **Savoir motiver**

- L'OREM
- Nourrir les besoins