

# La Communication Solutionnelle

## OBJECTIFS

Gagner en efficacité dans ses relations interpersonnelles  
S'affirmer avec sérénité  
Faire face aux comportements négatifs en gardant des relations harmonieuses  
Adapter sa communication Solutionnelle en toutes circonstances (désaccord, gestion de conflits, recadrage...)  
Solliciter les autres positivement  
Savoir écouter l'autre  
Développer l'expression émotionnelle et l'empathie

## PROGRAMME

### **Les bases de l'analyse transactionnelle et de l'assertivité**

*Exercices pour reconnaître les états du moi, les transactions, ...*

### **Les jeux psychologiques**

*Exercices pour identifier les différents jeux psychologiques*

### **Les effets de la communication orientée problème**

### **Jeux de rôle pour maîtriser la communication assertive**

### **Les principes de bases de la Communication Solutionnelle**

*Exercices pour maîtriser les principes de la communication Solutionnelle*

### **Techniques de la Communication Solutionnelle**

*Mises en situation pour maîtriser les techniques de communication Solutionnelle*

### **Jeux de rôle pour maîtriser la communication Solutionnelle**

### **Evaluation**

## PUBLIC – PREREQUIS

Toute personne ayant la volonté de s'impliquer personnellement pour en tirer les meilleurs bénéfices, de repenser de manière positive les relations interpersonnelles en interne comme en externe

## PEDAGOGIE

Méthodes participative et active comprenant des mises en situation sous la forme de jeux de rôles filmées et analysées en groupe

## MOYENS ET OUTILS

Jeux de communication et de rôles composés de différentes situations

## INTERVENANT

Expert en communication interpersonnelle

## MODALITES D'EVALUATION

Positionnement pré et post formation par le formateur

Bilan oral de fin de formation

Appréciation des acquis sur l'attestation de formation

Grille d'évaluation individuelle de fin de formation

## DUREE

1 jour soit 7 heures

## DATES

Février 2024

## PRIX

350 € net de taxe

## CONTACT

Nathalie PRIN : 02 54 53 52 02

CCI CAMPUS CENTRE

16, place Saint Cyran

36000 CHATEAUROUX

02 54 53 52 00

[www.campus-centre.fr](http://www.campus-centre.fr)

[fpc@indre.cci.fr](mailto:fpc@indre.cci.fr)

Siret : 183 600 014 000 17

N° d'activité formation : 2436P000136