



Formations Soft skills > Communication > Communication efficace par la méthode Gordon

Communication efficace par la méthode Gordon Nouveau

Infos Pratiques **1 Jour(s)** | **375 €** | **# COMGOR**

Aucune date n'est actuellement prévue pour cette formation.

Objectifs

S'affirmer de façon constructive. Ecouter avec compréhension. Négocier d'égal à égal afin de créer et d'entretenir des relations mutuellement satisfaisantes.

Pre requis

La formation est accessible à tous.

Contenu

Créer un climat favorable

- Devenir une personne plus efficace par la communication
- Évaluer ses points forts et ses points à développer
- Identifier ses véritables besoins pour mieux les satisfaire
- Choisir le procédé approprié

S'affirmer efficacement

- S'affirmer sans attaquer ni se soumettre
- Exprimer ses besoins pour que les gens les respectent
- Dire "non" aux demandes inacceptables
- Communiquer ses besoins pour prévenir des conflits
- Aménager son milieu de vie et de travail pour prévenir des conflits évitables

Parvenir à satisfaire efficacement ses besoins

- Formuler ses insatisfactions pour obtenir un changement par la bonne volonté
- Éliminer la colère et exprimer ses sentiments véritables
- Désamorcer la réaction émotive pour obtenir plus de collaboration
- Gérer son anxiété pour confronter avec assurance

Aider efficacement quelqu'un à résoudre son problème

- Éviter les messages qui bloquent la communication
- Faciliter la communication constructive
- Écouter les gens pour qu'ils se sentent compris
- Aider les gens pour qu'ils règlent eux-mêmes leurs problèmes

- Donner un conseil qui aide réellement l'autre

Résoudre efficacement les conflits interpersonnels

- Éviter les méthodes "gagnant-perdant"
- Résoudre les conflits pour que chacun soit satisfait
- Comment trouver ensemble des solutions pratiques et acceptables