

SE REPÉRER DANS LES FORMATIONS COMMUNICATION ET RELATIONS PROFESSIONNELLES

Dans un contexte en changements constants, bien se connaître et adapter sa communication sont des clefs pour une meilleure agilité professionnelle. Découvrez ici l'ensemble de nos formations pour améliorer la connaissance de soi, mais aussi mieux interagir avec les autres.



**MIEUX SE
CONNAÎTRE
SOI-MÊME**



**MIEUX
INTERAGIR
AVEC L'AUTRE**

	MIEUX SE CONNAÎTRE SOI-MÊME	MIEUX INTERAGIR AVEC L'AUTRE
LE SOCLE COMMUN	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiquer l'écoute active au quotidien 	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiquer l'écoute active au quotidien
LES FONDAMENTAUX	<ul style="list-style-type: none"> • Mieux se connaître pour mieux communiquer • Le cheval miroir de notre manière d'être et d'agir 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre la parole efficacement • S'affirmer dans ses relations professionnelles
L'APPROFONDISSEMENT	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliser son énergie pour gagner en sérénité et efficacité • Comprendre ses émotions et s'en faire des alliées • Mieux gérer son stress pour gagner en efficacité 	<ul style="list-style-type: none"> • Assertivité : training et perfectionnement • Rebondir face à l'imprévu et dans les situations difficiles • Comment agir face à un interlocuteur agressif • Être acteur du dialogue entre agriculture et société • Améliorer sa communication avec le modèle Herrmann • S'initier à l'Analyse Transactionnelle • Renforcer son écoute grâce à la communication non violente