

BIEN VIVRE EN OPEN SPACE – 1 JOUR

Durée

Programme

- Les notions générales de la communication.
- Connaissance et acceptation de soi.
- Communication non violente.
- L'assertivité.
- L'analyse transactionnelle.
- Anticipation de conflit.
- L'argumentation.
- Le comportement.
- Les valeurs.
- Gérer la relation.
- La motivation.
- La fixation d'objectifs.

Outils

- Mise en situation.
- Projection et explication sous forme de cours magistral avec interaction.
- Analyses de situations réelles.
- Développement d'outils utilisables immédiatement.
- Test de connaissance de soi.

Compétence visée

- Analyser la situation du partage de l'espace de travail.
- Anticiper et gérer les conflits.
- Développer un savoir-être et savoir-faire dans sa gestion de l'espace de travail commun.
- Savoir s'adapter à différents profils.
- Développer une posture fiable et rassurante dans la communication verbale.
- Etre vecteur d'un comportement optimal pour soi et l'entourage.
- Adaptation et aménagement efficient des comportements.
- Développer une communication optimale.
- Développer une bonne intelligence émotionnelle.
- Gérer la relation.

Fin de la formation