

# AUTHENTIQUE ET CONFIANT, J'AGILISE MA COMMUNICATION

par Emmanuelle TANDONNET

Le manque de confiance en soi nuit à l'épanouissement personnel, biaise la qualité des relations et est contre-productif pour les systèmes professionnels audacieux. A contrario, il est un terreau fertile à l'hyper-implication.

Les collaborateurs d'aujourd'hui font face à un nouveau défi : se préserver, tout en donnant le meilleur d'eux-mêmes. Ils évoluent au sein d'équipes dont la performance repose sur la capacité à coopérer avec authenticité.

Derrière, une compétence : l'excellence relationnelle, basée sur la connaissance de soi et sa qualité de communiquer.

## FORMATEUR/TRICE

Dirigeante depuis une quinzaine d'années d'entreprises dans la communication.

Elle est consultante et formatrice en entreprise, spécialiste de l'excellence relationnelle commerciale & managériale.

Emmanuelle coach cadres & dirigeants en Burn-Out et en repositionnement professionnel. Conférencière & auteur mono-sujet : l'Authenticité, qu'elle considère comme la clé du bonheur et de l'épanouissement.

## OBJECTIFS, BENEFICES

Ces 2 jours sont un cadeau que l'on s'offre pour pousser les portes du développement personnel. On y prend le temps de se regarder, de se parler, de s'écouter. Lors de la formation, chaque participant identifie et poursuit un objectif individuel nourrissant son bien-être relationnel.

## CONTENU, PROGRAMME

### Partie 1 : Destination : agilité relationnelle !

- Bienveillant envers soi-même et envers l'autre
- Ma motivation à « agiliser » ma communication
- Clarifier ma quête personnelle de bien-être relationnel

*Techniques > icebreak cohésion, supervision par buddy, diagnostic et SCORE, mindmap personnelle*

### Partie 2 : Mon image dans ma communication interpersonnelle

- Les facettes de l'image de soi
- Les écarts de perception
- La position meta sur soi comme clé de régulation

*Techniques > apports académiques, auto-diagnostic / feedback en co-écoute (1-1 + collectif) / exercice de prise de parole en public*

### Partie 3 : Mon câblage « bien à moi »

- Les représentations de soi, de l'autre, du monde / filtres de perception &

- carte personnelle
- Mes croyances sur moi, sur l'autre, sur le monde
- Du ménage dans mes comportements pour être plus heureux !  
Identification des axes de progrès personnels + la motivation, clé du changement

*Techniques > apports académiques, déplacements spatiaux / visualisations croisées / discussions*

### Partie 4 : Ma posture de communicant

- La responsabilité de l'émetteur dans l'échange
- Les rapports de pouvoir
- Bases en lecture de langage corporel (dimensions péri-verbale et pré-verbale)
- S'adapter à l'autre : empathie & assertivité, écoute active & questionnement
- Adopter un langage plus engagé et constructif

*Techniques > apports académiques, mises en situation*

## METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

L'approche ludo-pédagogique permet d'apprendre par l'expérience, et les formats typés « co-développement » s'appuient sur la force du collectif.

