

Catherine Durand  
609, Avenue Léonard de Vinci  
Terrasses de Bellagio  
Bat C – Apt 111  
34970 Lattes



[Catherine.durand@forrest-coaching.fr](mailto:Catherine.durand@forrest-coaching.fr)  
06 78 62 68 43 – 04 11 75 66 01  
<http://www.forrest-coaching.fr>

Coach – Consultante – Formatrice

## Formation « LA QUALITÉ D'ÊTRE EN RELATION »

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <i>Durée et nombre de stagiaires</i> | 2 jours soit 14 heures – 12 personnes maximum   |
| <i>Formation destinée</i>            | A toute personne qui souhaite développer sa communication relationnelle en situation professionnelle ou dans sa vie personnelle.  |
| <i>Objectifs</i>                     | Avoir une meilleure connaissance de soi et des autres – Apprendre des outils techniques pour développer son sens de la communication et améliorer sa communication et ses relations – Développer ses compétences – Adapter sa communication aux situations et aux personnes.  |
| <i>Pré-requis</i>                    | Aucun   |
| <i>Lieu</i>                          | Montpellier   |
| <i>Le plus de la formation</i>       | Cette formation s'appuie sur des méthodes de pédagogie active en alternant théorie et exercices pratiques. Au-delà de l'apport théorique, ces exercices « vivants et à vivre » font partie intégrante de la formation car ils permettent une meilleure connaissance de soi et des autres, d'intégrer comment s'établit une relation et comment l'optimiser. |
| <i>Tarif</i>                         | 180€ pour la session de 2 jours (hors entreprise)   |

### Accueil – Introduction et présentation de la formation et de ses objectifs

#### Comprendre sa propre vision du Monde

- La carte n'est pas le territoire

#### Les différents systèmes de perception et de représentation :

- L'utilisation de nos 5 sens
- Les canaux de communication
- Comment traitons-nous en interne les informations extérieures

#### Le langage non verbal et verbal :

- L'observation fine des comportements :
  - La calibration visuelle et auditive
  - La posture du corps et la gestuelle
  - La voix
- Etude du langage et des informations qu'il nous donne sur le système de communication de notre interlocuteur

#### Présentation de soi et de l'autre

##### La relation :

- Etablir une relation de qualité
- La reformulation
- S'adapter au style de communication de l'autre
- Développer son attitude et sa posture
- Curiosité et intérêt plutôt qu'interprétation
- Communiquer en ayant une relation « gagnant-gagnant »

##### La posture d'excellence :

- La qualité de présence
- Se centrer sur sa zone interne d'excellence
- Découvrir et intégrer sa propre posture d'excellence
- Adapter cette posture dans des situations concrètes

#### Partages et clôture