

Formation Conscience - Niveau 3 de Communication Transformatrice

Dans un environnement professionnel en constante évolution, la capacité à prendre du recul, à gérer ses émotions et à répondre de manière consciente aux situations complexes devient une compétence clé. Cette formation vise à renforcer votre posture professionnelle en vous donnant les moyens d'agir avec lucidité, responsabilité et efficacité dans vos interactions et vos choix.

Le niveau 3 « Conscience » s'inscrit dans la continuité des formations « Base » et « Avancée ». Il s'agit d'un parcours intensif, hautement expérientiel, conçu pour développer des compétences comportementales directement mobilisables dans le cadre professionnel : gestion des situations tendues, communication consciente, régulation émotionnelle, et prise de décision adaptée.

En favorisant une approche de co-création avec votre environnement, cette formation vous permet de dépasser les réactions automatiques, d'optimiser l'usage de votre énergie et de renforcer votre efficacité relationnelle et opérationnelle au travail.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- **Analyser et réguler** vos propres réactions afin de maintenir une posture professionnelle adaptée dans des situations complexes ou conflictuelles ;
- **Différencier clairement** pensées, émotions et sensations pour améliorer votre compréhension de vous-même et votre communication avec les autres ;
- **Développer des réponses conscientes et mesurées** aux situations, plutôt que des réactions impulsives, afin de gagner en efficacité et en crédibilité ;
- **Identifier et accepter les contraintes immuables** d'un contexte donné, afin de concentrer son énergie sur ce qui est réellement actionnable ;
- **Assumer pleinement votre responsabilité professionnelle**, et mesurer les bénéfices de cette posture en termes de leadership, de coopération et de performance collective.

PUBLIC VISÉ

Tout public.

PRÉ-REQUIS

- Avoir suivi la formation de Base Niveau 1 de la Communication Transformatrice.
- Avoir suivi la formation Avancée Niveau 2 de la Communication Transformatrice.

L'accès à la formation sera validé suite à un entretien préalable. Il se peut que durant la formation le stagiaire soit confronté à des émotions, si celui-ci est suivi par un psychiatre demandez-lui son approbation avant de participer.

L'ENCADREMENT DE L'ACTION DE FORMATION

La Formation en Communication Transformatrice est animée et développée en France depuis 2006. **Lionel Santucci**, coach et formateur, s'est formé aux États-Unis dans la Relation d'Aide (entretiens, coaching, accompagnement) basée sur la communication dans la relation d'aide de Gérard Egan et le mouvement « Human Potential ». Il possède une profonde expérience en relation avec la clarification mentale, la communication interpersonnelle et systémique. Sa vie, riche en expériences au contact de multiples cultures, aussi bien occidentales qu'orientales, représente un atout de valeur dans sa capacité d'adaptation

relationnelle. Sa chaleur humaine et sa simplicité inspirent la confiance et facilitent un travail profond. Ses compétences et son intuition vous aideront à élargir votre vision et à vous dépasser.

MODALITÉS D'ACCÈS

A la signature de la convention ou du contrat de formation et/ou à la validation de la prise en charge par l'organisme financeur. Pour tout contrat ou convention conclu à distance ou hors établissement, la durée de rétractation est de 14 jours ouvrés, pour tous les contrats signés en face à face la durée de rétractation est de 10 jours.

DÉLAI D'ACCÈS

- Pour les formations qui sont planifiées possibilité d'intégrer la formation jusqu'à 24h avant en fonction des places disponibles (se référer au planning sur le site).
- Pour les formations intra-entreprises un mois avant le début de la formation

DURÉE DE LA FORMATION

La formation dure 32 heures réparties sur 4 jours.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Cette formation peut être animée :

- En présentiel dans une salle louée pour l'occasion ou dans les locaux de l'entreprise dans le cas d'une formation en intra.

Cette formation permet de poser un regard global sur les enjeux d'une communication réussie.

Toutes nos techniques sont basées sur l'expérimentation. Ces processus permettent, au travers d'exercices en dyades ou en groupe, de mieux comprendre son propre fonctionnement et celui des autres. Le groupe sert à la fois de miroir et de support à la réflexion, il y a un effet démultiplicateur. Nous privilégions une pédagogie active, basée sur une forte interactivité et des mises en situations que chaque stagiaire aura l'occasion d'expérimenter en direct.

Elle alterne, selon une méthode participative/active :

- Théorie via des supports pédagogiques qui seront remis au stagiaire tout au long de la formation
- Pratique par le biais de mises en situation en binômes et de partages en groupes.

Entre les intervalles pratiques et théoriques, des temps de partages entre les stagiaires et le formateur sont proposés. Une documentation pédagogique, est remise à chaque participant durant la formation. Elle constitue un support utilisé pendant la formation et aussi un outil de travail post-formation.

CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

Jour 1 – Compréhension de l'expérience humaine (8h)

- Identifier et distinguer ses pensées, émotions et sensations pour mieux comprendre ses réactions dans un contexte professionnel.
- Développer une conscience accrue de ses mécanismes d'auto-sabotage et savoir les repérer.
- Analyse des attentes personnelles et des stratégies qui nuisent à la performance ou à la communication professionnelle.

JOUE 2 - Développer sa capacité de discernement (8h)

- Renforcer son discernement, sa capacité à distinguer dans sa vie quotidienne professionnelle la différence entre autorité et autoritaire, liberté et responsabilité, simple et simpliste, réponse conscience et réponse réactive ; pour mieux adapter sa posture professionnelle.
- Analyser l'impact des émotions liées aux attentes sur ses interactions et prises de décision.
- Études de cas pour mettre en lumière l'impact des attentes dans un cadre professionnel.

Jour 3 – Conscience du contexte humain et prise de responsabilité (8h)

- Comprendre le contexte humain dans les dynamiques professionnelles.
- Identifier ses résistances face à un environnement donné et développer des stratégies d'acceptation et d'adaptation.
- Assumer sa responsabilité dans la manière de vivre et gérer les situations.
- Mises en situation permettant de distinguer ce qui dépend de soi et ce qui relève du contexte immuable.

Jour 4 – Gestion du stress et réponse consciente (8h)

- Gérer efficacement le stress et renforcer la stabilité émotionnelle dans des situations professionnelles exigeantes.
- Exercices de régulation émotionnelle et d'ancrage pour répondre de manière consciente et constructive plutôt que réagir de façon impulsive.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Le **contrôle des acquis** s'effectue tout au long de la formation validant chaque étape par des mises en situation pratiques via une grille crite.rie.
- En fin de formation, une **évaluation des acquis et montées en compétences de chaque stagiaire sera effectuée**. Un **certificat de réalisation** est remis après évaluation des compétences par le formateur.
- Un **questionnaire de satisfaction** de la formation sera remis à chaque stagiaire le dernier jour de formation. Un bilan de la formation sera également réalisé par téléphone, quelques jours après la formation pour avoir le retour d'expérience du stagiaire.

L'ÉTHIQUE

Respect des lois, de la déontologie, de l'éthique et des limites du praticien.

TARIF

Le coût total de la formation s'élève à 639 € nets de taxes pour un particulier et de 1239 euros nets de taxes par personne pour une entreprise.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nous consulter.

CONTACT

Pour toute question relative à cette formation vous pouvez contacter les personnes référentes.

Amélie Barral

Mail : amelie@comtransformative.com

Téléphone : 07 77 73 38 61

Lionel Santucci

Mail : lionel@comtransformative.com

Téléphone : 06 33 40 84 35