

La communication Exillante®

Programme Initiation

Ne peut être délivré que par un membre certifié du pôle d'expertise EXILLANCE

S'initier aux principes d'une communication Exillante

Modalités d'animation

Alternance :

- d'exposés théoriques et de jeux
- de travaux de recherche en sous-groupe et en individuel avec restitution
- de débats, de témoignages, de partages d'expérience
- de quizz avec explications

Public concerné

Tout collaborateur ayant besoin de développer sa communication, la qualité de ses relations aux autres et son équilibre professionnel

Durée

1 jour (7h00)

Nombre de participants

4 à 12 personnes

Tarif

Nous consulter

Prérequis

Aucun

Exillance, le livre

Remise du livre «*Exillance, Exigence et bienveillance - Le cocktail gagnant*» (Frédéric Vandewalle) à tous les participants.



Objectifs

Réussir à intégrer l'intérêt et les principes d'une communication exigeante et bienveillante dans ses relations professionnelles

Programme

Quiz individuel EXILLANCE de 20 questions

Visualisation des résultats collectifs sous forme graphique

Partie 1 : Réussir à intégrer l'exigence dans sa communication

La définir et se situer

- Définition de l'exigence : ce que c'est, ce que ce n'est pas
- Comment se situer en matière d'exigence personnelle

Son intérêt et son application

- Les vertus de l'exigence
- La traduction de l'exigence vis-à-vis des autres et de soi-même

Les risques en cas de manque ou d'excès

- L'excès et le manque d'exigence : les risques avec les 6 niveaux de déséquilibre
- Le curseur de l'exigence pour trouver le bon dosage

Sa traduction au quotidien

- Les situations quotidiennes où il y a un risque de défaillance en matière d'exigence
- La communication de l'exigeant : ce qu'il faut éviter de dire et ce qu'il faut réussir à dire

Sa mise en pratique

- Le mémo de l'exigence
- La mise en oeuvre personnelle

Quiz individuel de validation 10 questions

Partie 2 : Réussir à intégrer la bienveillance dans sa communication

La définir et se situer

- Définition de la bienveillance : ce que c'est, ce que ce n'est pas
- Comment se situer en matière de bienveillance personnelle

Les exclusivités de ce programme

- + Mesure en direct de l'évolution des niveaux collectifs et individuels d'exigence et de bienveillance
- + Des fiches « Mémo » synthétiques pour ne rien oublier
- + Un livret de mise en oeuvre permettant à chaque participant d'être acteur tout au long de sa form'action

L'intérêt de l'action

- + Instaurer un socle de valeurs communes
- + Créer un référentiel de communication partagé entre tous les acteurs

Son intérêt et son application

- Les vertus de la bienveillance
- La traduction de la bienveillance vis-à-vis des autres et de soi-même

Les risques en cas de manque ou d'excès

- L'excès et le manque de bienveillance : les risques avec les 6 niveaux de déséquilibre
- Le curseur de la bienveillance pour trouver le bon dosage

Sa traduction au quotidien

- Les situations quotidiennes où il y a un risque de défaillance en matière de bienveillance
- La communication du bienveillant : ce qu'il faut éviter de dire et ce qu'il faut réussir à dire

Sa mise en pratique

- Le mémo de la bienveillance
- La mise en oeuvre personnelle

Quiz individuel de validation 10 questions

Partie 3 : Réussir à équilibrer l'exigence et la bienveillance dans sa communication

Adopter un équilibre opérationnel et relationnel

- La balance de l'équilibre opérationnel et relationnel
- L'adoption d'une intention saine
- Les risques de déséquilibre

Prendre les bons réflexes, visualiser quoi et comment faire

Le mémo Exillance



EXILLANCE
L'équilibre professionnel