

# La communication Exillante®

## Programme Appropriation

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

### S'approprier les techniques d'une communication Exillante

#### Modalités d'animation

Alternance :

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

#### 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

Avoir suivi le module Initiation

#### Le plan d'action personnel

Ce plan d'action totalement individuel qui sera mis en place pendant la formation servira de base de travail dès le retour des participants dans leur environnement professionnel. Il sera garant d'une mise en oeuvre efficace des pratiques d'Exillance.



#### Objectifs

Réussir à développer une communication exigeante et bienveillante envers ses collègues, sa hiérarchie et ses contacts externes

#### Programme

##### Partie 1 : Prendre soin de soi, de sa santé et de sa sécurité

- L'hygiène de vie et la gestion du stress
- Savoir relativiser, prendre du recul et respirer
- Se mettre en apesanteur émotionnelle grâce à la cohérence cardiaque

##### Partie 2 : Mieux communiquer et développer son intelligence émotionnelle

- La différence entre entendre, écouter et comprendre
- La communication verbale, ses pièges et ses difficultés
- Les a priori, le cadre de référence
- Savoir questionner avec ouverture
- S'assurer de ce que l'on a compris grâce à la qualification et à la reformulation
- Développer un réflexe de positivisme : voir les qualités avant les défauts, les réussites avant les imperfections
- Développer son empathie
- Comprendre le processus des réactions émotionnelles avec la technique PERF®
- Rester calme et serein face aux émotions désagréables : colère, peur et tristesse

##### Partie 3 : S'affirmer face aux collègues et à la hiérarchie

- Les 3 comportements inappropriés
- L'assertivité comme solution relationnelle
- La communication de l'assertif
- La technique PICTO® pour exprimer ses besoins et ses insatisfactions

##### Partie 4 : S'appliquer à soi-même ce que l'on attend des autres

- La différence entre être exemplaire et être parfait
- Mettre en cohérence ses comportements avec ses demandes

### Les exclusivités de ce programme

- + Intégration de la cohérence cardiaque et de l'intelligence émotionnelle
- + Des fiches « Mémo » synthétiques pour ne rien oublier
- + Des techniques uniques et déposées à l'INPI
- + L'élaboration, pendant la formation, d'un plan d'action personnel à mettre en œuvre

### L'intérêt de l'action

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

- Etre solidaire et loyal avec ses collègues et sa hiérarchie
- Eviter les rumeurs et les dénigrements
- Savoir s'excuser sans se renier

### Partie 5 : Construire son plan d'action personnel

- **Le MEMO EXILLANCE pour se rappeler de l'essentiel**
- Ecriture de son plan d'action personnel



EXILLANCE  
L'équilibre professionnel