



# plan de cours | CONVERSATION CONSCIENTE ET INTELLIGENTE



## DESCRIPTION DETAILLÉE DES FORMATIONS

**Objectif général :** Accroître sa conscience de son impact s'outiller pour communiquer avec ouverture et authenticité de façon à créer des relations significatives avec ses équipiers.

### FORMAT ET DURÉE

par module de formation

- virtuel : 2 heures (sans pause)
- présentiel : ½ jour ou 1 jour

**Conversation  
consciente et  
intelligente**  
(Virtuel -  
2 heures)

#### **Conscience de moi et de mes intentions**

- Communiquer de façon consciente : outil en 3 étapes

#### **Conscience de l'autre et de ses motivations**

- Décoder le non-verbal, créer des dialogues avec ouverture et connecter authentiquement avec son interlocuteur

#### **Conscience de l'impact de ma communication**

- Discuter pour assurer la sécurité psychologique de ses équipiers

### PERSONNE PAR GROUPE

- idéalement : 1 à 12 personnes
- nous sommes flexibles à ce sujet

### LANGUES

- français

### ANIMATION

Nos formations sont appréciées pour leur dynamisme et leur côté participatif. Elles sont axées sur des capsules (présentation d'outils), des discussions dirigées et des défis d'équipe.

Réalisées en utilisant l'ensemble des outils virtuels disponibles (incluant les sous-groupes), nos formations sont conçues pour que les participants soient constamment dans l'action.

Le dynamisme de nos ateliers est assuré par la variété des techniques d'animation utilisées : mise en situation, échange d'idées, visionnement de vidéos, démonstration « virtuelles », activité réflexive, autodiagnostic et mission d'équipe en sous-groupe (à distance).