



## FORMAT ET DURÉE

par module de formation

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

## PERSONNE PAR GROUPE

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

## LANGUES

- français
- anglais

## DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES FORMATIONS

**Objectif général :** S'outiller pour aborder avec doigté et finesse les situations irritantes du quotidien. Communiquer de façon authentique et interpeler la flexibilité des interlocuteurs.

### Aborder les irritants du quotidien au travail (Virtuel - 2 heures)

- Reconnaître ses réflexes de communication en contexte d'adversité et de leur impact sur les autres
- Prendre conscience de l'impact réel de l'irritant de sur soi
- S'outiller d'une approche de communication en 3 étapes pour aborder la situation et naviguer la discussion\*

*\*l'outil est inspiré de la Communication consciente, Discussion intelligence et de la CNV*

## 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).