

# Prendre soin de la communication interpersonnelle avec les accords toltèques

Harmonisez vos échanges : Le pouvoir des accords toltèques



## OBJECTIFS

- Améliorer ses relations interpersonnelles
- Gagner en efficacité relationnelle
- Prendre conscience de sa façon de communiquer
- Prendre du recul
- Améliorer la confiance en soi



## COMPETENCES VISEES

- **A l'issue de la formation le public présent aura développé :**
  - Conscience de soi :** Développement de la conscience de ses propres réactions et émotions
  - Clarté d'expression :** Capacité à formuler ses idées de manière concise et précise facilitant ainsi la compréhension mutuelle
  - Réflexion critique :** Aptitude à analyser ses propres messages et ceux des autres pour en discerner les biais, les émotions sous-jacentes et les intentions améliorant ainsi la qualité de l'interaction



## PROGRAMME

### ACCORD 1 : Que votre parole soit impeccable

#### Objectif :

- Utiliser le parler "vrai"
- Prendre conscience de la puissance des mots
- Les 3 modes de communication

#### Notions Abordées :

3V  
CNV  
Approche DISC

### Accord 2 : N'en faites pas une affaire personnelle

#### Objectif :

- Prendre du recul sur les situations
- Développer son estime de soi
- Prendre conscience de l'impact de nos émotions

#### Notions Abordées :

Fonctionnement des émotions

### Accord 3 : Ne faites aucune supposition

#### Objectif :

Prendre conscience de nos interprétations  
Améliorer notre compréhension des autres (sortir des suppositions)

#### Notions Abordées :

Biais cognitifs  
La puissance de nos interprétations

### Accord 4 : Faites toujours de votre mieux

#### Objectif :

Donner le meilleur de soi-même  
Reconnaitre ses talents et limites

#### Notions Abordées :

Talents et compétences  
Faire des demandes

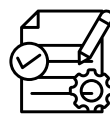


## MODALITES PRATIQUES



### Durée :

1/2 j ou 1 journée



### Pré-requis :

Aucun pré-requis



### Public :

TOUS



### Format :

Présentiel



### Lieu :

Nantes (à déterminer)  
Ou au sein de votre  
organisation



### Accessibilité Handicap :

Nous accordons une attention particulière à garantir que chaque personne puisse accéder à nos formations dans des conditions optimales.

Merci de contacter notre référente handicap

Mylène RIDEL [mridel@smyleteam.fr](mailto:mridel@smyleteam.fr) ou 06.98.24.26.18



### Tarifs :

**Sur mesure** : Formation adaptée à vos attentes/besoins - Nous consulter



## MODALITES PEDAGOGIQUES

### Mettre en place les conditions de réussite de l'apprentissage

Tout au long du programme, intégrer des leviers pédagogiques pluriels qui visent un apprentissage durable :

- **60 à 70% d'expérientiel** en individuel et en groupe,
- 30 à 40% d'apports théoriques
- **Ancrage de connaissances communes entre modules et intersessions**
- **Mise en place de routines** propres à l'acquisition des compétences durant la formation et à l'évolution durable des pratiques dans la durée (rituels de co-développement, mise en situation, atelier pratique.... )

### Un travail opérationnel :

Réflexion sur le fonctionnement individuel/équipe en principes d'actions immédiatement opérationnels



## MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

- Feuilles de **présences** signées (stagiaires et formateurs) par 1/2 journée
- Une approche dynamique et pratique privilégiant l'application concrète, le feedback constructif et une juste dose de théorie
- **Mise en situation, ateliers ludiques et pratiques, quiz** tout au long de la formation
- Tous les stagiaires sont **accompagnés** tout au long de la formation
- **Auto-évaluation des progrès** avant et après la formation
- Remise d'un **certificat en fin de formation** (100% présence, en fonction des progrès évalués dans la formation...)
- **Questionnaire de satisfaction** à chaud et à m+3
- Entretien téléphonique de **bilan de fin formation avec le DO**, sur demande



## CONTACT

**Mylène RIDEL**

[mridel@smyleteam.fr](mailto:mridel@smyleteam.fr)

+33 6 98 24 26 18