Accroître son impact personnel et sa flexibilité relationnelle

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26207699F — Mise à jour : 21 mai 2026

Organisme responsable : **STRAFORMATION**

Présentation de la formation

Objectifs

- Accroître sa flexibilité relationnelle et personnelle, afin d'augmenter son impact auprès de ses interlocuteurs ;
- Apprendre l'influence constructive ;
- Augmenter son impact sur autrui ;
- Meilleure gestion de ses émotions.

Programme

- Création de la bonne relation : « Synchronisation non verbale » ;
- La prise de contact ;
- Rester en harmonie ;
- La calibration ;
- Observation fine de l'interlocuteur ;
- Prise en considération de ses ressentis ;
- Adaptation aux perceptions d'autrui : « le Vako » ;
- Repérer les registres sensoriels distingués ;
- Se calibrer sur des registres identiques ;
- Corriger sa communication orale : « la synchronisation verbale » ;
- Écoute du rythme du message ;
- Trouver le rythme juste pour communiquer ;
- Bonne compréhension de son interlocuteur : « l'écoute active » ;
- Écoute en temps de silence ;
- Reformulation d'une phrase avant de répondre ;
- Faire un résumer pour approuver ;
- Utiliser « le méta-modèle » pour poser des questions pertinentes ;
- Distinguer les vocabulaires imprécis ;
- Clarification des généralités ;
- Confrontation des incohérences ;
- Le recadrage ;
- Transformation d'une expérience négative en expérience positive ;
- Traitement des objections ;
- Adaptation des cadres de références de l'autre ;
- « La stratégie d'objectif » Construction des scénarios de réussite ;
- Changer les problèmes en objectifs ;
- Déterminer un objectif efficace, positif et précis ;
- Mettre tout en œuvre pour atteindre son objectif ;

- Établir des projets cohérents « les niveaux logiques » ;
- Choix des objectifs à long terme ;
- Rapprochement des valeurs personnelles et les objectifs professionnels ;
- Se positionner dans le long terme ;
- « La visualisation » préparation pour réussir ;
- Espérer réussir ;
- Imaginer le dernier résultat ;
- Mobilisation de l'énergie : « l'ancrage de ressources » ;
- Le choix des ressources personnelles permettant d'atteindre ses objectifs ;
- La mise en place des réflexes pour utiliser la ressource souhaitée ;
- « La dissociation simple » gestion des ressentis difficiles ;
- Maîtrise des émotions qui nous limitent ;
- Supprimer les stress et les gestes inutiles.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2287192S	Mixte	Rennes	02/05/2026	31/07/2027

Source : GREF Bretagne #26207699F