



**Durée** : de 2 à 6 séances de 2 heures à raison d'une séance toutes les 2 à 3 semaines

**Objectif** :

Changer un comportement jugé inadéquat ou insuffisamment efficace dans votre communication avec les autres, en entretien individuel ou d'équipe, face à un jury, un recruteur, une assemblée...

**Méthode** :

- Recherche des interactions relationnelles et des tentatives de solutions déjà apportées, jeux de rôles filmés avec le coach
- Prises de conscience
- Recherche des exceptions aux situations d'inconfort ou de contre-performance relationnelle
- Enclenchement d'un processus dynamique d'intériorisation des comportements vertueux
- Parler avec le cœur
- Ancrage des comportements dans la durée par des expérimentations conscientes en situation réelles à enjeu modéré ou en laboratoire