



3 jours

PROGRAMME DE FORMATION

En présentiel

À distance

MAÎTRISER SA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE, L'ART DE MIEUX COMMUNIQUER AVEC LES AUTRES

OBJECTIFS DE FORMATION

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Développer son aisance relationnelle dans le champ professionnel et personnel
- Adopter une attitude empathique et d'écoute active dans sa communication
- S'approprier les règles de la communication

PARTICIPANTS

- Toute personne souhaitant optimiser sa communication interpersonnelle

PRÉREQUIS

- Aucun

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ACTIVES

- Questionnaire
- Méthodes pédagogiques interactives tenant compte des attentes, de l'expérience et du vécu professionnel de chaque participant
- Apports théoriques illustrés par des exemples concrets et mis en application au cours de chaque séquence pédagogique par le biais d'exercices pratiques
- Utilisation d'outils pédagogiques adaptés selon les objectifs recherchés et le profil des participants
- Support individuel de formation

ÉVALUATION

- Évaluation formative réalisée par l'intervenant tout au long de la formation afin de mesurer les acquisitions et les progressions
- Évaluation des acquis

LES PLUS

- PAI : un plan d'actions individuel sera formalisé en fin de formation.
 - Programmes ajustables à vos attentes
 - Accompagnement personnalisé
 - Option démarche qualité :
- SQF – Suivi Qualité Formation : Synthèse détaillée et bilan du formateur.
- Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap, contact référent handicap au 02 43 61 08 47
 - Une expertise² de nos formateurs : technique et pédagogie active

PROGRAMME DE FORMATION

1. Comprendre les fondamentaux de la communication

- Pourquoi communiquer ?
- Les enjeux de la communication
- Les lois de la communication
- La communication ascendante, descendante et transversale

2. Intégrer le processus de communication

- Le schéma de la communication
- Les freins et les filtres dans la communication
- Les barrières à la communication
- La communication verbale et non verbale
- Le langage des couleurs

3. Vaincre les barrières et adopter la bonne attitude

- Utiliser le feedback
- Faire preuve d'empathie
- Installer un climat de confiance
- Développer son assertivité avec la méthode DESC

4. Identifier son environnement professionnel

- Distinguer les relations de sympathie et de pouvoir
- Connaître les objectifs de ses interlocuteurs
- Analyser les comportements dominants
- Identifier et lever les jeux psychologiques

5. Comprendre et appliquer les fondamentaux de la communication positive

- Définition de la communication positive
- La bienveillance dans son discours
- Empathie et questionnement
- Adapter son comportement à la situation
- Choisir son vocabulaire
- Penser positif