

COMMUNICATION ET RELATIONS PROFESSIONNELLES

Qu'il s'agisse de travailler en équipe, de défendre nos idées, d'argumenter, d'obtenir des informations, les relations interpersonnelles constituent une grande part de notre quotidien professionnel. Une bonne communication permet de mieux cerner ses interlocuteurs, de faire passer ses idées de façon efficace, mais également d'apaiser les tensions.

A ce titre, développer des compétences en communication interpersonnelle représente un levier stratégique de performance dans l'entreprise.

Objectifs pédagogiques

- Connaître les principes de base de la communication interpersonnelle
- Identifier son propre mode de communication en relation
- S'approprier les outils d'une communication positive
- Organiser le passage à l'action pour développer une attitude assertive dans ses relations interpersonnelles

Public concerné

Toute personne désireuse d'améliorer sa communication avec autrui.

Prérequis

Aucun prérequis

Durée de la formation

2 journées de 7 heures (14 heures au total)

En présentiel, la formation aura lieu sur deux fois une journée, espacées de quelques semaines permettant un travail intersession.

En distanciel, la formation sera fractionnée en quatre demi-journées.

Modalités pratiques

Les dates, horaires et lieux seront précisés lors de la convocation.

Merci de consulter en amont notre [livret d'accueil](#).

Le groupe ne pourra excéder 12 participants de façon à permettre de maximiser les échanges durant la formation et mettre à l'étude des situations directement exposées par les participants.

Les stagiaires signeront une feuille d'émargement.

A l'issue de cette formation, les participants se verront délivrer un certificat de réalisation.

L'évaluation de la satisfaction quant à la formation (contenu et animation) sera réalisée par les stagiaires en fin de formation.

Modalités pédagogiques

La formation peut être réalisée en présentiel ou en distanciel.

Le formateur met l'accent sur une pédagogie active, ludique et participative fondée sur le travail collectif et les échanges.

L'apport de notions théoriques (sous forme d'exposés vidéo projetés) est étayé de situations pratiques (exercices, cas pratiques, partage d'expériences).

Les ressources pédagogiques qui auront été mobilisées tout au long de la formation, feront l'objet d'un partage afin qu'elles soient mises à disposition des stagiaires.

Pour réussir votre formation, notre organisme est en capacité d'adapter ses prestations aux éventuelles situations de handicap, temporaires ou permanentes. Le cas échéant, merci de nous contacter par mail sophiemorinconseils@gmail.com, afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation.

Le formateur

La formation sera animée par Sophie Morin, psychologue du travail, psychothérapeute et IPRP (intervenante en prévention des risques professionnels), formatrice depuis 2009.

Programme

Les fondamentaux de la communication interpersonnelle

- Les principes de base de la communication
- La communication non-verbale, para-verbale, verbale
- Les phénomènes qui parasitent la communication

=> *Mise en situation : Autodiagnostic*

Mieux se connaître pour mieux communiquer

- Repérer les canaux préférentiels et les modes de fonctionnement (ses propres modes de fonctionnement et ceux de nos interlocuteurs)

=> *Mises en situation : Test des messages contraignants
Jeux de communication*

Communiquer positivement

- Rôle des émotions
- Penser positif
- Parler positif

=> *Mise en situation : Analyse de vidéos*

L'affirmation de soi

- Apprendre à être factuel
- Réagir aux comportements de passivité, d'agressivité ou de manipulation
- Apprendre à demander, à dire non, à faire une critique, à répondre à une critique, à faire un compliment et à répondre à un compliment

=> *Mise en situation : Jeux de rôle autour de l'affirmation de soi*

Modalités d'évaluation

L'évaluation des acquis/des apprentissages portera sur les connaissances assimilées par le stagiaire tout au long de la formation.

Le formateur s'assure de l'assimilation des connaissances à travers un test d'autoévaluation.

Tarifs

Le coût de la formation en intra-entreprise est de 2400 € nets de taxe (+ frais de déplacement et d'hébergement le cas échéant).

Les formations que nous organisons peuvent être éligibles au financement par vos OPCO.