



Maîtriser les fondamentaux de la communication interpersonnelle en entreprise

Cette formation offre la possibilité d'établir un bilan sur son comportement relationnel, d'en analyser les expressions et de s'enrichir d'outils pour mieux communiquer et mieux vivre ses relations professionnelles.

Objectifs

- » Repérer son mode de communication,
- » Comprendre et s'adapter au comportement des autres,
- » Favoriser l'évolution des relations dans un objectif constructif et positif,
- » Acquérir des méthodes et outils pour améliorer l'efficacité de sa communication et créer des relations conviviales.

Programme

Les clés pour une bonne communication interpersonnelle

- » Diagnostiquer ses pratiques et comportements en situation de communication,
- » Les lois essentielles de la communication,
- » Les différents modes de communication.

Développer des modes de communication performants

- » Les systèmes de représentations sensorielles,
- » Adapter sa communication au comportement de son interlocuteur et au contexte.

Construire des relations positives

- » Pratiquer l'écoute active et l'empathie,
- » Instaurer la confiance en utilisant des signes de reconnaissance,
- » Gérer les distorsions et interprétations dans la relation à autrui,
- » S'exprimer efficacement en développant précision et clarté,
- » Savoir se protéger psychologiquement pour pratiquer une communication sereine.

Anticiper et/ou gérer les conflits

- » Identifier les mécanismes de conflits : jeux psychologiques et jeux de pouvoir,
- » Sortir des situations difficiles ou conflictuelles,
- » Repérer les comportements inefficaces (les siens et ceux des autres) et amorcer une dynamique de changement pour des relations saines.
- »



Pour qui ?

Toute personne souhaitant renforcer ses capacités de communication personnelles.

Cette formation ne nécessite aucun prérequis particulier.

Nos formations sont a priori ouvertes à tous. Cependant en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations de handicap qui pourraient se présenter. Dans le cas (qui n'est pas encore arrivé à ce jour) où nous ne serions pas en mesure de vous accueillir, nous avons dans notre liste de partenaires l'Agefiph vers lequel nous pourrions vous orienter. A noter que toutes nos formations sont faites dans des locaux "Accessible PMR".



Les + de cette formation

Autodiagnostic,

Utilisation de cas issus des pratiques des participants,

Mises en situation filmées



Pratique

Durée : 2 jours / 14 heures

Prix HT par participant : 1000 €

Pour toute information, contactez

Jeanne Masson au 02 53 35 55 10