

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.

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.

Pour qui ?

Toute personne souhaitant renforcer ses capacités de communication personnelles

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

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.

2 jours – 14 heures

Présentiel ou distanciel

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.

Les plus

Autodiagnostic,
Utilisation de cas issus des pratiques des participants,
Mises en situation filmées

Nos modalités pédagogiques

Notre signature pédagogique **I.M.P.A.C.T.** sous-tend toutes nos modalités pédagogiques:

- **INSPIRER** l'envie d'apprendre par l'identification des enjeux, des besoins d'apprendre, par la projection sur les bénéfices possibles
- Mettre en **MOUVEMENT** dans l'apprentissage par l'expérimentation (mises en situation, jeux d'expérimentation, cas pratiques,...)
- **PERSONNALISER** l'apprentissage par des modalités variées, par une prise en compte des individualités et des spécificités de contextes professionnels
- Favoriser l'**AUTONOMIE** des participants par des travaux de sous-groupe en autonomie, par des entretiens réflexifs entre participants, par la prise de conscience du « pouvoir agir » individuel
- Travailler en **CO-RESPONSABILITE** tout au long de la formation, en engageant les participants dans la co-construction des apprentissages
- Engager la **TRANSFORMATION** par la définition d'objectifs de progrès, les prises de conscience des possibilités, le challenge de défis post formation

Nos modalités d'évaluation

Avant

Chaque participant est invité à :

- Réaliser son auto - évaluation de connaissances / expériences sur les différents thèmes de la formation
- Définir ses propres objectifs de progrès en lien avec ses pratiques professionnelles

Pendant

Notre approche de l'évaluation formative : une évaluation continue de la progression

A travers notre pédagogie active et pragmatique, nous mettons en œuvre une évaluation continue, intégrée au déroulement de la formation.

En cours de séquence : nos séquences sont structurées en temps forts qui nous permettent de mesurer les évolutions

- Au démarrage, par une activité de sensibilisation, nous faisons émerger le positionnement initial des participants
- Au cœur de la séquence, nous vérifions la compréhension et l'acquisition des contenus abordés au travers d'activités variées : exercices pratiques, mises en situation et quizz...
- En fin de séquence, les participants évaluent leur progression sur le thème en lien avec leur fiche d'auto-évaluation

Cette approche dynamique nous offre une vision précise de la progression de chaque apprenant et nous permet d'ajuster notre démarche pour répondre aux besoins spécifiques de chacun.

En fin de formation :

Le formateur réalise une évaluation des acquis à travers plusieurs activités proposées aux participants :

- Réaliser une synthèse des messages clés de la formation
- Evaluer leur progression en lien avec leurs objectifs de progrès
- Proposer des défis personnels d'expérimentation en lien avec leurs objectifs de progrès
- L'évaluation de la satisfaction des participants s'effectue par le biais d'un questionnaire en ligne

Après

Les participants expérimentent les défis proposés en fin de formation

Des ressources complémentaires seront proposées pour consolider les connaissances et approfondir les notions abordées