

Objectifs pédagogiques

Appréhender l'importance d'un bon relationnel
Identifier son mode de communication
S'approprier les pratiques indispensables à une bonne communication interpersonnelle
Favoriser l'évolution des relations dans un objectif constructif et positif

Public

Toute personne souhaitant améliorer ses capacités à communiquer dans son environnement professionnel

Prérequis

Aucun

Durée

2 journées (14 heures)

Modalités pédagogiques

Formation animée par un formateur spécialiste des interactions humaines et expert en communication.

Méthode active et participative.

Alternance d'apports théoriques, de présentation d'outils, méthodes concrètes et mises en situation pratiques.

Approche basée sur l'expérience des participants.

Support de cours numérique et attestation de formation remis en fin de formation.

Moyens et supports pédagogiques

Support de cours numérique et attestation de formation remis en fin de formation.

Modalités d'évaluation et de suivi

Mises en situation pratiques tout au long de la formation pour favoriser l'appropriation des concepts et outils abordés.

Mémorisation des points essentiels de la formation avec des synthèses proposées régulièrement par l'intervenant.

Évaluation des acquis via un quiz des connaissances en fin de session.

• Comprendre les fondamentaux de la communication

- Découvrir les bases de la communication
- Prendre conscience des enjeux et des difficultés de la communication
- La différence entre informer, communiquer, s'exprimer
- La communication verbale et non-verbale

• Mieux se connaître dans sa communication

- Auto-diagnostic sur sa capacité à bien communiquer
- Les canaux de la communication
- Identifier ses points forts et ses axes de développement

• Communication interpersonnelle : les bonnes pratiques

- Pratiquer l'écoute active
- Déterminer l'objectif de l'échange
- Identifier les attentes de son interlocuteur
- Convaincre et faire adhérer
- Choisir ses mots et argumenter avec pertinence
- Être en capacité d'improviser, s'exercer
- S'entraîner à redire, donner des exemples, utiliser les silences
- S'appuyer sur la critique pour progresser
- Savoir établir et entretenir la relation

• S'affirmer dans sa communication et sortir des situations délicates

- Savoir dire non avec empathie
- Écourter une situation qui se prolonge
- Formuler ses désaccords de manière non conflictuelle
- Exprimer des critiques non agressives
- Ajuster son attitude pour un positionnement gagnant-gagnant