

Communiquer de façon interpersonnelle

Vie d'équipe

Management

CODE PRODUIT

M0902

Thématique

Une communication interpersonnelle de qualité au sein d'une entreprise/organisation la rend plus efficace et en fait un environnement de travail favorable à l'épanouissement professionnel.

Objectifs

- Comprendre les enjeux et les ressorts des « jeux » relationnels entre 2 ou plusieurs personnes.
- Développer les compétences communicationnelles : traduire ses critiques et jugements en modes de communication constructifs.
- Réduire les malentendus, les traiter sereinement.
- Désamorcer et gérer des tensions et désaccords dans une équipe.
- Outiller concrètement les participants pour favoriser une communication quotidienne bienveillante, constructive et non-violente.

Programme

Durée :

- Présentiel : 1 ou 2 jours selon le niveau d'approfondissement souhaité.

- Distanciel : 3 X 2 heures : 2 modules de 2 heures le même jour
- + 1 module de 2 heures au plus tard dans les 3 semaines suivantes.
- Groupe de 10 personnes maximum.

Contenu de la formation :

- Théorie de la communication : les principes et les pièges.
- Compréhension de mon fonctionnement, de mes préférences, de mon profil communicationnel.
- Compréhension des différents profils et de leurs interactions.
- Communication agressive et inefficace : les ressorts et les solutions.
- Compétences et outils pour une communication constructive : écoute active, assertivité, CNV (communication non-violente).
- Gestion des émotions.
- Exercices pratiques et ancrages.

Méthode

Toute équipe.

Public

Au sein de l'entreprise ou à distance via webinaire.