



# AMÉLIORER OU ENRICHIR LES RELATIONS INTERPERSONNELLES PAR UNE COMMUNICATION ADAPTÉE



## 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.**
- **Outils 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

La méthode est introspective, ludique et participative. Elle est basée sur des exercices individuels et collectifs.

## PUBLIC

Toute équipe.

## LIEU D'INTERVENTION

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

