



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.**
- **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

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.

