

Améliorer sa communication interpersonnelle

Modalités

🎯 Objectifs pédagogiques

- Prendre en compte les fondamentaux de la communication interpersonnelle et comprendre les facteurs limitants la communication.
- Clarifier les malentendus ou incompréhensions et dénouer les conflits.
- Fluidifier sa communication et faire progresser la qualité de ses relations en développant sa capacité d'observation et d'écoute.
- Développer sa posture avec les techniques de questionnement et de « feedbacks ».

⌚ Durée :

14 heures (2 jours)

📍 Lieux de formation

Valence (siège social) : 2 rue Jean Bertin

👤 Public cible :

Toute personne souhaitant faire évoluer ses pratiques de communicant dans le but d'améliorer ses relations interpersonnelles.

💻 Prérequis :

Bénéficier d'une expérience professionnelle et être engagé dans une démarche de développement personnel.

Détail du programme

JOUR 1 : Les fondamentaux de la communication humaine

- Découvrir les principes de la rétroaction, le phénomène de codage et la déperdition du message.
- Comprendre le rôle de notre système de perception dans l'interprétation des messages.
- Appréhender les différents schémas de pensée et le pouvoir limitant sur nos comportements.
- Savoir préparer, donner et recevoir des feed-back pour une communication fluide et constructive.

JOUR 2 : Développer sa posture de communicant

- Amplifier ses capacités d'observation, d'écoute et de reformulation.
- S'approprier les techniques de questionnement.
- Les moyens fondamentaux pour aligner sa communication verbale, non verbale et para verbale.
- Clarifier une demande et faire la différence entre ses attentes et celles des autres.
- Comprendre le fonctionnement de nos émotions et l'influence sur nos comportements.
- Apprendre à gérer ses émotions, son stress et celui des autres pour décupler sa confiance.



Outils et/ou concepts utilisés

- Les fondamentaux de la communication.
- Modèles inspirés de la PNL : la création du rapport, la synchronisation, la calibration verbale, posturale, la reformulation, le feed-back, les positions de perception.
- Techniques de communication de coaching professionnel et de médiation : les différents espaces de questionnement, la clarification d'objectif, le cadrage et la fermeture d'un accompagnement.



Description du dispositif de suivi et d'évaluation de la formation

L'apprentissage est suivi et validé par le formateur tout au long des journées de formation dans le cadre d'une dynamique pédagogique collaborative et participative.

La mise en pratique d'exercices d'expérimentation permet aux participants de travailler sur l'appropriation des techniques avec des cas concrets d'entreprise et vise la définition de plans d'action individuels.

Des questionnaires sous forme de QCM et des travaux complémentaires peuvent être proposés sous format « Blended Learning » aux participants en individuel, groupe ou sous-groupe de pairs. L'objectif étant de favoriser la mise en pratique et évaluer leur niveau d'acquisition et d'implication.

Une attestation de formation est remise à chaque participant ayant suivi l'intégralité de la formation.



Matériel et environnement

Paperboard, vidéoprojecteur, supports papier, vidéos et caméra si besoin. Zones dédiées aux exercices en groupe, sous-groupe et face-à-face, zones dédiées aux simulations et à l'expérimentation.



Accessibilité

Pour toutes personnes en situation de handicap, merci de prendre contact avec nous au [04 75 75 98 75](tel:0475759875) afin de connaître les conditions d'accessibilité à cette formation et d'étudier ensemble si des mesures d'adaptation du parcours sont nécessaires.