

MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

dans son environnement professionnel

Durée : 14h

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ➔ Analyser son mode de fonctionnement et observer celui des autres ;
- ➔ S'adapter à son interlocuteur pour établir une communication constructive ;
- ➔ Pratiquer l'assertivité dans les situations relationnelles tendues.

COMPETENCES VISEES

- ☒ Adapter sa communication en fonction de ses interlocuteurs et des situations
- ☒ Exprimer son avis, formuler une critique de manière constructive.

PUBLIC

Toute personne de l'entreprise désireuse de développer des relations interpersonnelles constructives dans son quotidien professionnel.

PREREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

CONTENU DE FORMATION

Intégrer les lois essentielles de la communication interpersonnelle

Décoder le schéma de la communication

Distinguer la communication verbale, para-verbale, non verbale

Appréhender les notions de cadre de référence et de filtres en communication

Identifier les distorsions et interprétations dans la relation à autrui

Analyser son mode de fonctionnement et celui des autres

Examiner les principaux styles de comportements

Identifier quelques programmes de traitement de l'information

Repérer ses préférences comportementales

Observer le fonctionnement de l'autre

Communiquer de manière constructive avec son interlocuteur

Etablir le contact et créer un climat de confiance

Se centrer sur l'autre en pratiquant l'écoute active

Utiliser le questionnement et la reformulation dans l'échange

Adapter sa communication en fonction du comportement observé chez l'autre

Transmettre un message clair et constructif

Faire face aux situations délicates dans les relations de travail

Formuler une critique et savoir la recevoir

Oser dire, exprimer un avis, un besoin

Mobiliser ses ressources pour mieux vivre les situations professionnelles difficiles

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Autodiagnostic, tests de communication, mises en situation, partage d'expériences en groupe, exercices de visualisation positive. Groupe de 8 participants maximum afin de faciliter les échanges.

SUIVI ET EVALUATION DES ACQUIS

BEELINK FORMATION – 32 rue de Coulongé – CS 10650 – 44306 NANTES Cedex 3

Tél : 02 40 84 32 12 Mail : contact@beelinkformation.fr

N° de déclaration d'activité 52 44 06208 44 auprès du préfet de région Pays de la Loire
Sarl à capital variable-minimum 5000 euros - SIRET : 531 191 492 00028 – NAF : 8559B

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation au travers des différents travaux dirigés et travaux pratiques réalisés par le stagiaire.

Les connaissances sont vérifiées au travers de QCM.

MOYENS DE SUIVI D'EXECUTION ET APPRECIATION DES RESULTATS

Feuille de présence, émargée par demi-journée par chaque stagiaire et le formateur.

Evaluation qualitative de fin de formation, Scoring de la formation réalisé et analysée par notre équipe pédagogique.

Attestation de fin de formation, remise au stagiaire en main propre ou par courrier électronique.

QUALIFICATION DU FORMATEUR

La formation est animée par Pascaline BELLEMANS, formatrice spécialisée en communication interpersonnelle. Ses compétences techniques et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par notre équipe pédagogique.

Il est en veille permanente et possède plusieurs années d'expérience dans les domaines et méthodes enseignés. Il est présent auprès des stagiaires pendant toute la durée de la formation.