

Formation en communication interpersonnelle : Apprendre à développer des relations positives et constructives en entreprise

OBJECTIFS :

Maîtriser les fondamentaux de la communication interpersonnelle en entreprise et optimiser votre efficacité relationnelle dans le cadre des relations de travail.

Déjouer les pièges relationnels les plus fréquents et apprendre les techniques d'une communication efficace pour mieux interagir avec vos collègues, managers, collaborateurs, clients ou fournisseurs.

Après cette formation, chaque stagiaire sera en mesure d'adapter sa communication aux circonstances et de collaborer plus efficacement avec les autres personnes, y compris dans l'urgence ou les périodes intenses.

PUBLIC :

Salariés, membres d'une équipe, managers et toute personne en situation de travailler avec d'autres personnes, avec ou sans responsabilité managériale.

PROGRAMME DE LA FORMATION :

Inclusion et introduction : accueillir chaque stagiaire avec ses spécificités et ses attentes

- Temps d'inclusion pour l'ensemble des stagiaires
- Première illustration des particularités de la communication interpersonnelle
- Expression des besoins du groupe et de chaque stagiaire
- Déroulement de la journée : contenu, sens et processus – règles de fonctionnement

Ce qui se passe dans notre cerveau quand ...

- Exercices pour introduire nos différences de perception et de représentation du monde
- Impacts sur nos actions de communication

Communiquer à deux ou plusieurs, qu'est-ce que c'est ?

- Partage de représentations
- Introduction aux fondamentaux de l'Analyse Transactionnelle
- Apprentissage des différents modes et transactions de communication
- Entraînements et mise en évidence des modes appropriés et non appropriés selon les situations

Les besoins : clé centrale de la communication

- Le cercle magique des besoins
- Comprendre nos besoins et ceux des autres en utilisant les dimensions clés du MBTI, modèle de compréhension de nos personnalités et habitudes
- Exercices permettant à chaque stagiaire de situer ses besoins et habitudes de fonctionnement, et de comprendre le bien-fondé des besoins et habitudes des autres

Mises en situation

- Entraînements à partir de situations typiques des problèmes de communication en entreprise
- Debrief et enseignements

Les émotions : clé centrale de l'expression de nos besoins

- Comprendre les émotions : à quoi servent-elles, comment elles se manifestent
- Accueillir les émotions : vécu individuel
- Verbaliser les émotions : travail en équipe

La Communication Non Violente : un processus pour déminer les terrains à tension ou conflit

- Les principes de la Communication Non Violente (CNV)
- Applications concrètes
- Votre Kit de Survie CNV

Retour sur soi & conclusions

- Revue des sujets abordés
- Chaque stagiaire identifie ce qu'il / elle a appris vs ses besoins de départ
- Chaque stagiaire identifie les actions à mener dans la semaine, puis dans le mois à venir

METHODE PEDAGOGIQUE

Pour l'ensemble des modules ci-dessus, le formateur fait progresser les stagiaires en alternant les explications nécessaires à la bonne compréhension des concepts et méthodes étudiés, et exercices à pratiquer par les stagiaires, individuellement, deux par deux ou en groupe.

Cette alternance entre théorie et pratique, complétée par les moments de debrief à l'issue des exercices, permet à chacun d'expérimenter et de s'approprier les outils proposés, selon ses besoins.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Utilisation de supports projetés dans la salle de formation, et de supports partagés avec l'ensemble des stagiaires, élaborés au cours de la journée : paperboard, post-it.

La pratique de l'écoute, du partage de représentations et de reformulations fournit également un modèle de bonnes pratiques de communication interpersonnelle.

Une documentation écrite, composée de fiches récapitulatives pour chaque outil abordé, est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

APPRECIATION DES RESULTATS

Les exercices demandés permettent aux stagiaires d'évaluer leurs atouts, axes de développement et capacités à intégrer les outils et solutions proposés au cours de la formation.

Un QCM permet de valider leur appropriation des connaissances théoriques.

DUREE

1 journée (9h-13h / 14h-17h) soit 7h de formation.

LES PLUS DE NOTRE FORMATION

Thèmes et exercices pratiqués **au plus près des situations quotidiennes au travail** et des besoins exprimés par les stagiaires.

Utilisation **d'outils méthodologiques reconnus** par les professionnels de la communication interpersonnelle et des relations humaines.

Formation animée par un **coach professionnel expérimenté**, au contact de la réalité du travail en TPE, PME et grandes entreprises.

L'INCLUSION et la PERSONNALISATION

Dans notre approche de la formation, nous attachons une grande importance à valoriser la diversité de chacun. Afin que tous les stagiaires puissent bénéficier d'une expérience d'apprentissage adaptée, il est essentiel que vous nous fassiez part de vos besoins particuliers, qu'ils soient liés à votre santé ou à d'autres difficultés personnelles. Votre démarche nous permettra de personnaliser les conditions de formation et de mettre en place les ajustements nécessaires pour garantir votre pleine participation et votre épanouissement dans notre programme.

Notre organisme de formation est référencé sur Datadock (numéro de référence 0043212) et [CERTIFIÉ QUALIOPi N° de certificat FR059137-1 \(catégorie L6313-1 actions de formation\)](#). La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION. L'ensemble de nos formations ont été enregistrées auprès du préfet de région de Pays de la Loire (numéro 52 49 02492 49). La prise en charge financière de nos formations est possible via votre Organisme Paritaire Collecteur Agréé (OPCA / OPCO). Nos formations sont conçues sur-mesure et s'adaptent à votre niveau de compétence et à votre pratique professionnelle.