



Maîtriser les fondamentaux de la communication interpersonnelle



Temps de formation :
2 jours (14 heures)



Objectifs pédagogiques et compétences visées :

- Comprendre le mécanisme de la communication
- Identifier son mode de communication privilégié
- Repérer le mode de communication privilégié de ses interlocuteurs
- Améliorer sa communication avec l'écoute active
- Gérer les situations difficiles avec la communication adaptée
- Favoriser la compréhension en utilisant la temporalité



PROGRAMME

En amont de la formation :

Auto positionnement sur ses compétences en communication

Jour 1

1. Comprendre le mécanisme de la communication

- Définir le concept de communication interpersonnelle
- Identifier son mode privilégié de communication selon le contexte
- Identifier le mode privilégié de différents interlocuteurs selon le contexte
- S'assurer d'être compris par le feed back.

2. Améliorer sa communication avec l'écoute active

- Lister les composantes de l'écoute active
- Utiliser la reformulation pour comprendre et être compris
- Analyser la place des émotions dans la communication
- Comprendre l'impact des biais cognitifs sur sa perception et celle de l'autre
- Maîtriser les attitudes reflexes selon son objectif

Jour 2

3. Gérer les situations difficiles avec la communication adaptée

- Identifier ses attitudes reflexes face aux situations difficiles
- S'appuyer sur les émotions pour favoriser les échanges constructifs
- Savoir dire non avec assertivité

4. Identifier les formes de manipulation pour les éviter

- Différencier la manipulation de la persuasion
- Identifier les équilibres et les déséquilibres de la relation
- Adapter sa posture et sa communication face à la situation de manipulation

Elaboration d'un plan d'actions individuel

Après la formation :

Mise en œuvre du plan d'actions

➔ Modalités

Formation : En groupe de 4 à 12 personnes en présentiel.

Evaluation : Evaluation en 3 dimensions, tout au long de la formation. (Positionnement, acquisition, satisfaction) en ligne et en présentiel.

➔ Public

Toute personne qui souhaite améliorer sa communication

➔ Prérequis

Aucun

TARIFS

Inter : 1230 € HT

Intra : Nous consulter

