

AMÉLIORER SA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

PRESTATION FORMATION



Durée
2 jours
Soit 14 heures

Format
Présentiel



Prérequis
Aucun



Public
Manager d'équipe



Intervenant-e-s
Psychologues du travail

Un référent handicap présent en interne disponible sur sollicitation.

➔ PRESENTATION

La communication interpersonnelle s'applique à de nombreuses situations personnelles et professionnelles. Une communication efficace permet de mieux appréhender sa relation, de faire passer ses idées de façon optimale, assertive, mais également d'apaiser les tensions, de gérer les conflits de façon appropriée et de mieux appréhender les changements et les imprévus.

➔ OBJECTIFS DE FORMATION

En situation de travail, vous serez capable de ...

- Mieux appréhender les caractéristiques du processus de communication
- Adapter sa communication selon le canal de diffusion et son interlocuteur
- Repérer sa personnalité et son fonctionnement afin de se situer dans la relation à l'autre
- Identifier et réagir aux freins et situations difficiles
- Orienter sa communication de manière constructive

➔ CONTENU

Mieux appréhender les caractéristiques du processus de communication

Identifier les différents mécanismes accompagnant le processus de communication

Savoir utiliser la communication verbale, non-verbale et paraverbale

S'exercer à poser sa voix par la respiration

Apprendre à écouter véritablement

Adapter sa communication selon le canal de diffusion et son interlocuteur

Utiliser les différents canaux de diffusion : leurs points forts et points de vigilance

Différencier les échanges oraux, en présentiel ou à distance, et les échanges écrits

Adapter sa communication selon le contenu et selon son interlocuteur

Repérer sa personnalité et son fonctionnement afin de se situer dans la relation à l'autre

S'engager dans une démarche qui vise à une meilleure connaissance de soi à l'appui de quelques postulats (processus de la perception de la réalité, le processus d'influence, l'Analyse Transactionnelle...)

Identifier et réagir aux freins et situations difficiles

Faire face aux incompréhensions et aux réactions agressives

Gérer ses émotions

Développer son assertivité et apprendre à dire non

Utiliser les techniques de la communication non violente



MODALITES PEDAGOGIQUES

⇒ Méthodes pédagogiques

Alternance de méthodes pédagogiques (active, démonstrative, interrogative et expositive)

⇒ Moyens mobilisés

Equipe pédagogique composée de psychologue du travail et de consultant-es expert-es dans différents domaines d'activité

⇒ Techniques pédagogiques

- Apports théoriques
- Temps de réflexion, analyses, discussions, échanges du groupe
- Questionnaires d'auto évaluation
- Mises en situation
- Etudes de cas

MODALITES D'EVALUATION

Formation non certifiante et ne prévoyant pas l'évaluation des apprentissages dispensés

Évaluation formative

Un recueil de la satisfaction sera réalisé en fin de formation afin de repérer les appréciations de chaque participant

Tarif :

à partir de 1400€ HT / jour

Délais d'accès :

Dès conventionnement
Dépend des dispositifs et conditions de prise en charge

Contact :

Thomas Vigneau
t.vigneau@opus-fabrica.fr

