



Une communication efficace avec ses collaborateurs et sa hiérarchie

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

● Rôle et enjeu de la communication au sein d'une entreprise

- ✓ Reconnaître l'importance de notre communication au quotidien et prendre conscience de ses enjeux
- ✓ Mesurer les difficultés à se faire comprendre

● Les techniques de communication

- ✓ Le langage verbal, non verbal et paraverbal
- ✓ Pratiquer l'écoute active
- ✓ Cadre et attitudes relationnelles

● Identifier les difficultés dans nos échanges

- ✓ Prendre conscience de nos émotions et les apprivoiser afin qu'elles deviennent un allié
- ✓ Approfondir les jeux psychologiques et apprendre à s'en sortir

● Les outils de cohésion

- ✓ La cohésion, un gage de performance
- ✓ Identifier les valeurs de chacun et les faire vivre au quotidien

☐ Objectif

Acquérir les clés qui permettront de meilleurs échanges avec vos collègues ou vos supérieurs hiérarchiques

☐ Participants

Toute personne souhaitant améliorer ses échanges au sein de son entreprise.

☐ Intervenants

Formateur et Coach professionnel certifié issu de la fonction managériale et/ou du développement personnel

☐ Moyens pédagogiques

Méthode participative et partage des expériences

Alternance d'apports théoriques

L'apprentissage de techniques simples et immédiatement applicables

L'élaboration d'un plan d'actions à mettre en œuvre en situation de travail

La mise en place de rituels pour ancrer les nouveaux comportements

Un système d'évaluation continue de l'acquisition des connaissances



Améliorer sa communication

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

● Se connaître pour mieux comprendre les autres

- ✓ Personnalité, émotions, valeurs et besoins
- ✓ Communication verbale et non verbale

● Les clés d'une relation efficace

- ✓ Ecoute active
- ✓ Feed back

● Option : les différents styles relationnels avec l'outil DISC

- ✓ Connaître les différentes attitudes relationnelles
- ✓ Identifier son propre fonctionnement
- ✓ Adapter son style

● Apprendre à s'affirmer avec respect et conviction

- ✓ Définir l'assertivité comme une approche pour mieux communiquer
- ✓ La confiance

● Les outils et méthodes pour gérer les situations délicates

- ✓ Savoir dire non et poser ses limites
- ✓ La critique constructive : savoir formuler et savoir recevoir
- ✓ La communication non violente CNV

❑ Objectif

Initier et développer une communication assertive et efficace.
Savoir gérer les situations délicates

❑ Participants

Toute personne souhaitant développer des relations professionnelles positives et constructives

❑ Intervenants

Consultant et formateur en management
Coach professionnel certifié issu de la fonction managériale

❑ Moyens pédagogiques

Méthode participative et partage des expériences
Alternance d'apports théoriques
L'apprentissage de techniques simples et immédiatement applicables
L'élaboration d'un plan d'actions à mettre en œuvre en situation de travail
La mise en place de rituels pour ancrer les nouveaux comportements
Un système d'évaluation continue de l'acquisition des connaissances