

Les Fondamentaux de la Communication

« La chose la plus importante en communication, c'est d'entendre ce qui n'est pas dit » Peter Drucker

Quels que soient votre fonction et secteur, la communication est au cœur de votre travail puisque tous les jours, vous êtes en relation avec vos collègues, votre hiérarchie, votre équipe, vos clients et fournisseurs. Ces échanges peuvent donner lieu à une collaboration efficace ou au contraire, vous faire perdre votre self-control et/ou votre temps.

Cette formation vous permettra justement de développer une communication claire, positive et adaptée aux différents profils, qui sera un réel atout dans votre vie professionnelle (et personnelle).

Durée : un jour

Public : tous les professionnels souhaitant renforcer leurs capacités à communiquer

Tarif : dégressif au-delà de deux inscrits

Langue : français

En intra-entreprise sur demande



vous souhaitez...

- Comprendre les fondamentaux de la communication ?
- Développer une communication claire et positive en toute circonstance ?
- Communiquer de façon assertive dans différentes situations professionnelles ?
- Améliorer la qualité relationnelle avec ses collègues ?



Programme

- **Comprendre les fondamentaux de la communication**
Se familiariser avec le schéma de la communication
Reconnaître les éléments clés d'une communication efficace
Distinguer la congruence verbale et non-verbale
Identifier les bonnes pratiques pour bien communiquer : l'écoute active, les techniques de questionnement
- **Mieux se connaître dans la relation aux autres**
Identifier sa « position de vie » (AT), ses mécanismes de défense
Lister ses points forts et ses axes d'amélioration
Repérer les jeux psychologiques : Triangle de Karpman
- **Développer son observation et gérer sa communication non-verbale**
Avoir une vue claire de ses tendances comportementales
Repérer les comportements significatifs : attitudes, regards, mimiques, leur signification et leur importance
Discerner les attitudes favorisant la coopération : les comportements, la gestuelle, dans quelles situations sont-ils efficaces ?
- **Interagir en situation professionnelle**
Utiliser les différents moyens de communication à bon escient
Animer ou intervenir en réunion et en groupe de travail
- **Communiquer en situation difficile**
Gérer les situations délicates, les différentes personnalités
Lister les quatre comportements
Sortir des blocages : discernement, CNV (grille OSBD), assertivité
Recevoir et émettre une critique de façon constructive
- **Construire son plan de progrès personnel**



Notre approche

- Une expérience originale et innovante : intervention d'un professionnel lors d'un atelier sur la synergologie (communication non-verbale et langage émotionnel)
- Formation-action : la pédagogie est axée sur la mise en pratique et les échanges en groupe pendant la formation
- Chacun reçoit des conseils personnels et un plan de progrès personnel
- Toolbox Communication : fiches pratiques
- *Option : obtenir son profil synergologique personnel (devis sur demande préalable)*