

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Identifier les comportements et les attentes de ses interlocuteurs afin d'adapter efficacement sa posture relationnelle et sa communication.
- Affirmer son impact professionnel avec assertivité, tout en favorisant des relations harmonieuses et constructives au sein de son environnement professionnel.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les styles de communication et leur impact sur les relations de travail
- Développer une posture assertive et améliorer la gestion des tensions
- Appliquer des techniques de communication adaptées à chaque interlocuteur

CONTENU

1. COMPRENDRE SON PROPRE STYLE DE COMMUNICATION ET CELUI DES AUTRES

- Découverte du modèle DISC et passage du test
- Analyse des forces et limites des différents profils
- Identification des sources potentielles de friction
- Exercice sur la meilleure façon de communiquer selon son profil et celui des autres

2. DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION ASSERTIVE ET DONNER DU FEEDBACK CONSTRUCTIF

- Différencier assertivité, passivité, agressivité et manipulation
- Techniques pour exprimer un désaccord sans générer de conflit
- Jeux de rôles : «Dire non sans culpabiliser»
- Donner et recevoir du feedback constructif

3. GÉRER LES TENSIONS ET MIEUX FAIRE PASSER SES MESSAGES EN SITUATION DÉLICATE

- Communication Non Violente (CNV) et transformation des messages maladroits
- Méthode DESC pour structurer un message en cas de tension
- Jeux de rôles sur la gestion des tensions entre collègues
- Travail sur cas concrets et plan d'amélioration personnel

PRÉ REQUIS

Aucun prérequis

PUBLIC

Toute personne soucieuse d'améliorer ses relations professionnelles

TARIF

Nous consulter

DURÉE

A déterminer

MODALITÉS PÉDAGOGIQUE

La formation alterne apports théoriques et mises en pratique, en s'appuyant sur des exercices d'application contextualisés, des mises en situation, des analyses réflexives et des études de cas, afin de favoriser une appropriation concrète et opérationnelle des compétences abordées.

MODALITÉS & DÉLAIS D'ACCÈS

Nous répondons à toute demande dans un délai de 48 heures. Les inscriptions sont validées après acceptation de l'offre personnalisée.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz (au moins 70 % de bonnes réponses)
- Plan d'amélioration personnel : quelques pistes individuelles pour améliorer sa communication interpersonnelle

LES INTERVENANTS

Virginie RAIMONDI
Consultante



Giusi RAIMONDI
Coordinatrice pédagogique

WORK IN PROCESS