



WIP

Work in Process

AMÉLIORER SES INTERACTIONS ET SON IMPACT PROFESSIONNEL

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- Identifier les mécanismes de la communication interpersonnelle et les facteurs pouvant générer des incompréhensions ou des tensions dans les relations professionnelles.
- Adapter sa posture et sa communication en fonction de ses interlocuteurs afin de favoriser des échanges clairs, constructifs et efficaces.
- Mettre en œuvre des techniques de communication permettant de prévenir les conflits, gérer les désaccords et renforcer la qualité des relations de travail.

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

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Passation et analyse des tests DISC & Intelligence Émotionnelle
- Mises en situation et jeux de rôle
- Etudes de cas
- Exercices pratiques

PRÉREQUIS

Aucun

PUBLIC

Tout public

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Quiz de validation des connaissances en fin de formation
Validation : 70 % de bonnes réponses
- Plan d'amélioration personnel : quelques pistes individuelles pour améliorer sa communication inter personnelle

DURÉE

2 jours soit 14 heures

PRIX

1400€ ht / jour

ACCESSIBILITÉ

- Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez nous pour identifier vos besoins spécifiques préalablement au démarrage de la prestation.
- Pour toute question, contactez nous au 0679666361

MODALITÉS ET CONDITIONS D'ACCÈS

- Les inscriptions à la formation sont réalisées directement par l'organisme de formation en lien avec les responsables des entités du groupe, après identification des besoins des collaborateurs concernés.
- L'accès à la formation peut être organisé dans un délai de 15 jours à compter de la validation de l'inscription et de la planification de la session.

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