

## COMMUNICATION ET RELATIONS PROFESSIONNELLES

### OBJECTIFS

- Améliorer sa communication et sa posture relationnelle : écoute active, empathie, flexibilité
- Progresser dans sa pratique, prendre du recul, échanger sur ses difficultés rencontrées
- Développer son aisance orale. Oser prendre la parole, ce que je dis est important, prendre sa juste place
- Comprendre ce qui se joue dans les situations relationnelles délicates, se protéger et apporter des solutions
- Apprivoiser ses émotions pour une meilleure communication au quotidien

### PUBLIC

Toute personne désireuse de progresser dans la connaissance de soi et sa relation avec les autres.

### PRE-REQUIS

Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

### DUREE

Cette formation est proposée : soit en présentiel avec une durée de 2 jours et 1h00 d'entretien individuel, soit en distanciel avec 4 séances de 3 heures et 1h00 d'entretien individuel.

### LIEU

A déterminer en fonction du lieu professionnel des stagiaires

### MODALITE D'ACCES ET DUREE D'ACCES

A définir avec le client

Cette formation est accessible aux personnes handicapées

### PROCESSUS

Cette formation bénéficie :

- D'une pédagogie progressive composée d'un ensemble d'outils et de méthodes simple et pratiques.
- D'une méthode progressive de mise en mouvement profonde et authentique.

### TARIF

A déterminer suivant le nombre de stagiaire.

### CONTACT

Nathalie PICOT-GUERAUD  
Tel : 06 16 62 13 90  
Nathalie.picotg@sensetvision.fr

## PROGRAMME DETAILLE

### Introduction

- Présentation de la formation
- Cadre

### Qu'est-ce que la communication ?

- « Tout est communication » (Paul Watzlawick)

### Ce qui influe sur la façon dont nous envoyons et recevons les messages.

- L'autre, son cadre de référence et sa perception
- L'importance du non-verbal
- L'écoute

### Les bonnes pratiques pour faciliter la communication

- Déterminer, informer et communiquer : l'importance de l'écoute active
- Éviter les suppositions et les jugements : poser des questions et se baser sur des faits
- Utiliser les questions ouvertes et fermées en fonction de la situation
- Distinguer les 4 types de reformulations
- Améliorer la précision du langage
- L'attitude qui permet un positionnement gagnant-gagnant
- Des clés pour mieux communiquer

Mise en situation : *Entraînement pratique à l'écoute active en binôme.*

### Désamorcer des situations délicates de communication

- Sortir du cercle vicieux
- Faire vite ... mais prendre le temps
- Maintenir le dialogue
- Apprendre à neutraliser les conflits

Mise en situation : *Autodiagnostic et mises en situation.  
Exprimer une critique constructive.*

### Gérer ses émotions pour une meilleure communication au quotidien

- Ressentir, penser, agir
- Les positions de vie pour établir la coopération
- Repérer et dépasser ses limites
- Trouver la juste position vis-à-vis des autres

Mise en situation : *Autodiagnostic et réflexion sur ses comportements.*

## MOYEN DE SUIVI DE L'EXECUTION, D'APPRECIATION ET D'EVALUATION DES RESULTATS DE LA FORMATION

### Moyens de suivi :

- Feuille d'émargement signée par demi-journée par les stagiaires et le(s) formateur(s)
- Attestation individuelle de fin de formation

### Moyens d'appréciation :

Lors de la formation, les participants sont soumis à des mises en situations, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles permettant un contrôle continu de leur progression pédagogique et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.

#### **Moyens d'évaluation :**

- Au démarrage de la formation : Le formateur note les attentes individuelles des participants par rapport à la formation et à leur expérience professionnelle. Il vérifie que ces attentes sont compatibles avec les objectifs et le programme de la formation.
- A la fin de la formation : Le formateur revient avec chaque participant sur les attentes exprimées lors de la première journée et valide avec chacun le niveau auquel la formation a répondu à ces attentes.
- A la fin de la formation, un questionnaire à chaud est remis à chaque stagiaire. Ce questionnaire comprend des champs d'appréciations libres permettant au stagiaire de se positionner à la fois sur les aspects positifs de la formation et sur les axes d'amélioration perçus.

#### **TAUX DE REUSSITE ET TAUX DE SATISFACTION**

A ce jour non disponible