

Formation 5 : La communication interpersonnelle

Durée estimée : 10h

La communication interpersonnelle se définit par l'échange de messages et de codes entre deux individus : elle est à la base de la vie en société. La maîtrise de cette dernière est essentielle dans le contexte professionnel : bien-être au travail, relations positives et facilité du management. De plus, le succès des projets dépend généralement de la qualité de la communication des différentes équipes.

Public concerné :
Toute personne
désireuse d'améliorer
sa communication avec
autrui

Cette formation a pour but de permettre la compréhension du fonctionnement de chacun et de nos interactions avec les autres pour une communication positive entre les individus.

Prérequis : Aucun

Objectifs de la formation

- ☞ Maîtriser les fondamentaux de la communication interpersonnelle
- ☞ Prendre conscience de l'impact de sa propre communication
- ☞ Développer un comportement assertif dans mes relations avec les autres
- ☞ Comprendre les relations entre individus
- ☞ Repérer son mode de communication au travers de la PNL
- ☞ Adapter sa communication à son interlocuteur ou à la situation

Programme détaillé de la formation

Première partie : les principes de la communication interpersonnelle (2h)

- ❖ Utiliser la PNL pour mieux se connaître
- ❖ Comprendre le schéma de communication et les causes d'incompréhensions
- ❖ Utiliser la communication verbale et non verbale pour faire passer ses idées

Ce module a pour but de présenter ce qu'est la communication interpersonnelle et sur quels leviers agir pour que celle-ci soit la plus positive et efficace possible.

Deuxième partie : L'écoute active pour une communication plus efficace (3h)

- ❖ Distinguer écouter et entendre
- ❖ Ecouter activement, afin de comprendre et de retenir
- ❖ Utiliser l'empathie et la bienveillance pour plus de considération
- ❖ Reformuler pour éviter les mauvaises interprétations

Sans Détour

Siège social : 11 avenue Lacassagne 69003 LYON

Numéro Siret : SAS en cours d'immatriculation

Numéro d'Organisme de formation : SAS en cours d'immatriculation

Mail : contact@sansdetour.fr

Dans ce module, le stagiaire est amené à travailler sur l'écoute active, également appelée écoute bienveillante et caractérisée par la manifestation d'un respect et d'une confiance chaleureuse envers l'interlocuteur, pour qu'il brise ses défenses et s'exprime plus librement.

Troisième partie : Adapter son comportement à son interlocuteur et à la situation (5h)

- ❖ Comprendre les interactions entre individus grâce aux statuts relationnels
- ❖ Contrôler l'image que l'on souhaite renvoyer aux autres
- ❖ Adopter un comportement assertif dans ses échanges
- ❖ Communiquer lors d'imprévus ou de situations inconfortables

Dans ce module, le stagiaire sera amené à se questionner sur les manières d'adapter sa communication par rapport à différents contextes comme la situation, le type de la relation avec l'interlocuteur.

En conclusion

Tour de table en fin de journée pour évoquer :

- Les notions et outils vus au cours de la formation
- Les difficultés rencontrées, et les moyens d'y faire face
- Les actions à mettre en place dans le futur
- Les questions qui n'ont pas trouvé de réponses

Sauf cas exceptionnel, la formation aura lieu dans les locaux de votre entreprise.

Nous nous rencontrerons au cours d'un premier entretien pour définir ensemble vos contraintes, enjeux et objectifs dans le but de vous faire parvenir une formation personnalisée qui répondent au maximum à vos attentes.

Sans Détour

Siège social : 11 avenue Lacassagne 69003 LYON

Numéro Siret : SAS en cours d'immatriculation

Numéro d'Organisme de formation : SAS en cours d'immatriculation

Mail : contact@sansdetour.fr