



## PUBLIC

Personnel d'entreprise souhaitant améliorer ses échanges professionnels



## PRÉ-REQUIS

Aucun



## DURÉE

2 jours - 14 heures



## MODALITÉS

Présentiel



## TYPE DE VALIDATION

Certificat de réalisation  
Attestation de fin de formation

## » RÉSULTATS ATTENDUS

- Comprendre les clés de la communication sociale, s'adapter à son interlocuteur en mobilisant ses ressources et s'affirmer dans des situations difficiles

## » OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Favoriser les principes d'une meilleure communication interpersonnelle
- Parvenir à mieux s'affirmer dans les relations et de mieux appréhender les enjeux à venir
- Gagner en qualité relationnelle et d'en mieux comprendre les critères et conditions

## » MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- La pédagogie est participative mais cadrée. Les phases théoriques seront étayées par des jeux de rôle concernant la communication.
- Ces exercices, directement liés au terrain, mettent l'accent sur la nécessité de bien communiquer pour gagner en efficacité, et en confort



## DATES ET LIEUX

- Agen  
03-04 juin  
26-27 Nov  
04-05 déc
- Périgueux  
27-28 mai



**TARIFS**  
630 € HT  
756 € TTC



## INTERVENANT

Hubert TURJMAN  
Pascal CRESSON



Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap.

## PROGRAMME

<b>PRESENTATION</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Présentation du module, des objectifs et de la méthode.</li><li>• Expression sur la perception individuelle des besoins et des difficultés à résoudre.</li><li>• Analyse, synthèse de l'animateur, validation du programme en fonction des attentes et des besoins</li></ul>
<b>MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX S'ADAPTER A SON ENVIRONNEMENT</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apports sur la communication en général et sur les distorsions les plus fréquentes.</li><li>• Quelles précautions prendre pour ne pas provoquer des difficultés avec l'interlocuteur.</li><li>• Etude des champs personnels et des champs relationnels.</li><li>• Travail sur ses propres attitudes pour modifier les attitudes de l'interlocuteur.</li><li>• Fonctionnement et dissonance des messages</li><li>• Le verbal et le non verbal</li></ul>
<b>MIEUX SE POSITIONNER DANS SON ENVIRONNEMENT (TRR)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le tableau des responsabilités permettant de se positionner précisément dans son entreprise et par rapport à ses responsabilités</li></ul>
<b>COMMUNIQUER DE MANIERE POSITIVE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les outils de communication interpersonnelle à notre disposition</li><li>• Les transactions, les attitudes d'une bonne communication</li><li>• Eviter les mécanismes qui se développent en réaction</li><li>• La communication non violente et l'affirmation de soi</li><li>• Les outils de l'écoute active</li><li>• Le système de questionnement</li><li>• Mieux se connaître pour mieux communiquer</li></ul>
<b>MAITRISER SES EMOTIONS DANS L'ACTION</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les mécanismes biologiques des émotions</li><li>• Les différents types d'émotions</li><li>• Evaluation de son niveau d'expression des émotions</li><li>• Passer du refoulement des émotions à leur gestion</li><li>• Mieux gérer les émotions de l'autre</li></ul>