



Maîtriser les fondamentaux de la communication en entreprise [2 jours]



Maîtriser les fondamentaux de la communication en entreprise **2 jours**

Cette formation permet de faire le point sur son comportement relationnel, d'en examiner les manifestations et de se doter d'outils pour améliorer la communication et optimiser ses relations professionnelles.

Objectifs

- ❑ **1. Identifier** son style de communication,
- ❑ **2. Saisir et s'ajuster** au comportement des autres,
- ❑ **3. Encourager** l'évolution des relations dans une perspective constructive et positive,
- ❑ **4. Acquérir** des méthodes et des outils pour renforcer l'efficacité de sa communication et établir des relations saines et durables.

Programme

Les clés pour une bonne communication interpersonnelle

- ❑ Diagnostiquer ses pratiques et comportements en situation de communication,
- ❑ Les lois essentielles de la communication,
- ❑ Les différents modes de communication.

Développer des modes de communication performants

- ❑ Les systèmes de représentations sensorielles,
- ❑ Adapter sa communication au comportement de son interlocuteur et au contexte.

Les + de cette formation

- Autodiagnostic,
- Utilisation de cas issus des pratiques des participants,
- Mises en situation filmées

Session garantie à partir de 2025.



Marine Breton – 06 64 31 24 42
m.breton.guenec@gmail.com



Marine Breton
 Formation Coaching

Maîtriser les fondamentaux de la communication en entreprise **2 jours**

Programme (suite)

Construire des relations positives

- ❑ Pratiquer l'écoute active et l'empathie,
- ❑ Instaurer la confiance en utilisant des signes de reconnaissance,
- ❑ Gérer les distorsions et interprétations dans la relation à autrui,
- ❑ S'exprimer efficacement en développant précision et clarté,
- ❑ Savoir se protéger psychologiquement pour pratiquer une communication sereine.

Anticiper et/ou gérer les conflits

- ❑ Identifier les mécanismes de conflits : jeux psychologiques et jeux de pouvoir,
- ❑ Sortir des situations difficiles ou conflictuelles,
- ❑ Repérer les comportements inefficaces (les siens et ceux des autres) et amorcer une dynamique de changement pour des relations saines.

Public

Cette formation est destinée à toute personne désireuse d'améliorer ses compétences en communication.

Accès handicap

Pré-requis

Aucun prérequis nécessaire

Durée

2 jours (14h)

Tarifs

à partir de **2360 € HT**

Modalités Pédagogiques

Présentiel et Distanciel

Tutorat

Analyse des pratiques

Entraînements et mises en situation

Intelligence collective

Modalités d'évaluation :

Observation du formateur / Questionnement individuel ou collectif

Test / Quiz

Mise en situation individuelle ou collective

Étude de cas / Travail de restitution

