

---

# Programme de Formation

---

## Améliorer sa communication interpersonnelle

---

### Organisation

---

**Durée :** 14 heures

**Mode d'organisation :** Mixte

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Toute personne francophone souhaitant développer ses compétences de communication



#### **Objectifs pédagogiques**

Connaître le schéma de la communication pour mieux comprendre ses mécanismes de communication

Développer son assertivité pour mieux appréhender ses relations avec les autres

Acquérir une méthode de communication efficace avec autrui



#### **Description**

##### **Les bases d'une communication entre collègues et avec sa hiérarchie**

Définir son mode de communication

Outil : Test de Porter et Ennéagramme

##### **Etablir un climat de confiance ; intégrer et élaborer des règles du jeu**

Mieux connaître les autres

Comprendre les enjeux de ses collaborateurs : prévenir les risques de transgression par la lecture des intentions (alliés vs ennemis)

Outil : la carte des partenaires (alliés, opposants et passifs), expérience de Stanford

Technique : décoder le biais perceptuel dans la dynamique du conflit

##### **Développer communication interpersonnelle efficace**

Repérer les types de personnalités et tirer les atouts de chacune d'elles: se synchroniser sur son interlocuteur, réguler les échanges, gérer les objections.

Méthode : Analyse des personnalités (reprise d'éléments du MBTI )

##### **Développer l'écoute active au sein de ses équipes**

Les vertus de la communication non verbale : gestes, posture et proxémie

Technique : le paradoxe proxémique et langagier, l'asymétrie de la relation (approche morpho-psychologique)



#### **Prérequis**

Sans objet





### ***Modalités pédagogiques***

Une pédagogie active est mise en place tout au long de cette formation. Cette pédagogie favorise la compréhension des exposés théoriques, l'échange de pratiques et de points de vue.

Réalisation de travaux pratiques sous forme d'atelier et temps d'échanges/restitution

Analyse de situations par les participants, réflexions individuelles et collectives et mutualisation de bonnes pratiques



### ***Moyens et supports pédagogiques***

Salle de formation adaptée à la pédagogie pour adultes munie d'un vidéo projecteur et d'un tableau blanc

Visionnage de supports numériques : PDF, e-books, présentations PowerPoint, vidéos

Support de formation/ressources documentaires mis à disposition du stagiaire dans son espace extranet



### ***Modalités d'évaluation et de suivi***

Fiche d'évaluation de satisfaction à compléter

Evaluation formative au long cours de la formation au moyen de mises en situation, d'exercices pratiques réalisés sous la responsabilité du formateur