
Programme de Formation

Améliorer sa communication interpersonnelle

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique



Public visé

Toute personne souhaitant développer ses compétences de communication



Objectifs pédagogiques

Connaitre 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

Savoir communiquer en français (lu, écrit, parlé)



Modalités pédagogiques

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

Travaux en petits et grand groupes et temps d'échanges

Analyse de situations vécues 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



Modalités d'évaluation et de suivi

Evaluation formative au long cours de la formation par le biais de mise en situation, de cas pratiques