



MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

Durée : **2 jours**

1 j + 1 j

Intervalle sessions :

4 semaines

Nombre de participants :

Formation ouverte
suivant la disponibilité
des groupes et des
commanditaires

Dates : Inter : plusieurs dates de formation seront communiquées aux participants dès lors qu'un groupe de 6 apprenants sera constitué. Une date sera retenue en fonction des disponibilités des participants
Intra : date fixée en lien avec l'entreprise

Objectifs de la formation :

Prendre conscience de ses motivations et des leviers de mise en action

Savoir identifier ses ressources personnelles au service de la relation

A l'issue de la formation les apprenants seront en mesure

- D'adapter leur communication en fonction de leur interlocuteur
- De mieux faire face et gérer les différentes situations

TARIFS : nous consulter

Public concerné :

Toute personne souhaitant améliorer la qualité et l'efficacité de sa communication interpersonnelle

Prérequis :

Etre à l'écoute de l'autre et savoir prendre du recul

Avis des stagiaires : en cours de réalisation

Programme de la formation :

Jour 1 : Mieux se connaître...

- Découvrir les 6 motivations qui gouvernent la communication
- Identifier son profil de communicant
- Identifier ses ressources pour une meilleure communication.
 - Développer ses qualités d'écoute ; apprendre à écouter
 - Identifier ses propres filtres de communication émetteur/récepteur

Jour 2 :Pour mieux communiquer

- Appréhender les différents profils de communication
- Comprendre l'impact de son profil sur sa communication
- Adapter sa communication à ses interlocuteurs
- Intégrer l'impact de sa communication et savoir gérer les situations délicates de communication notamment au travers de l'utilisation de la grille OSBD.

Méthodes d'apprentissage :

- Apports théoriques
- Analyse de la pratique par des exercices
- Auto-évaluation de ses modes de fonctionnement
- Exercices pédagogiques

Le + : activité prévue en intersession avec constitution groupe de soutien