



COMMUNIQUER EFFICACEMENT

► **L'objectif de cette formation** est d'apprendre à mieux se connaître et d'analyser ses comportements et ceux des autres dans le cadre de la vie professionnelle afin de gagner en efficacité en gérant mieux ses relations à autrui.



Durée : 2 jours



Public : Tout public



Prérequis : Être volontaire pour participer à une formation visant les objectifs pédagogiques cités ci-dessous.

Ce descriptif de formation n'est pas contractuel - toute demande fera l'objet d'une proposition commerciale spécifique établie après analyse de votre contexte, votre besoin, votre environnement et votre organisation.



N'hésitez pas à nous contacter !

THEME DE FORMATION : ☒ MANAGEMENT ☐ ORGANISATION ☐ COMMUNICATION ☐ RESSOURCES HUMAINES

► **Objectifs pédagogiques** - A l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- Mieux se connaître et identifier les différents types de personnalité
- Faciliter les relations et les échanges en sachant s'adapter aux autres
- Appréhender les différences comme une richesse et non comme un obstacle
- Poser les bases d'une relation saine avec autrui.

► Extrait de contenu

1. La communication et moi - déterminer sa capacité à développer de nouveaux comportements dans les situations relationnelles

- Les facteurs de la confiance en soi
- Choisir les clés pratiques pour renforcer l'affirmation de soi
- Les messages inconscients qui nous gouvernent.

2. Moi et l'autre : outils d'enrichissement de la relation interindividuelle

- Le processus de communication selon Shannon & Weaver
- La gestion des émotions
- Reformulation ; écoute active ; questionnement
- Les signes de reconnaissance
- Psychologie et communication

► Animation & Evaluation

- L'animation sera basée sur l'alternance entre des apports théoriques, échanges à partir du vécu, cas pratiques et mises en situation.
- Une documentation complète sera remise au participant. Elle sera composée d'apports conceptuels simplifiés, de notes de synthèse concises et précises. Tous ces éléments seront remis de manière progressive, selon la chronologie de l'animation.
- L'évaluation individuelle de l'atteinte des objectifs pédagogiques sera menée par le formateur tout au long de la formation. Elle lui permettra d'ajuster sa progression pédagogique et se traduira par l'envoi d'une attestation de formation individuelle à chaque stagiaire, faisant état des objectifs atteints.

201 Route de Lyon – 67400 ILLKIRCH

Tel : 09 67 73 28 96 – Mail contact@actionsrh.com – Site : www.actionsrh.com

SARL au capital de 10000€ - RC Strasbourg 491 654 182 – APE : 7022 Z - TVA intracommunautaire : FR 55 491654 182

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 42 67 03175 67 auprès du Préfet de la région Grand-Est

Ce n° ne vaut pas agrément de l'Etat



ActionsRH
ActionsRH & Formation