

# Boostez votre com' interpersonnelle

Prix 2024/25 : 1 490€ HT

Être un bon communicant n'est pas chose facile. Ce parcours vous aidera à adapter votre communication à vos interlocuteurs et à développer votre écoute. Il vous permettra d'améliorer la qualité de vos échanges pour maintenir des relations collaboratives. Votre parcours et la plateforme dédiée sont ouverts pendant 3 semaines.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

- Connaître les bases de la communication relationnelle
- Développer l'écoute active
- Convaincre son interlocuteur
- Affirmer sa confiance
- Développer des relations harmonieuses

## PÉDAGOGIE ET PRATIQUES

Ce parcours vous donne accès à un ensemble de modules constitué d'activités ludiques de courtes durées (jeux, challenges, vidéos, REX...). Il vous permet de stimuler votre motivation et de favoriser l'ancrage Mémoirel®. Des notifications sont envoyées régulièrement pour augmenter votre engagement.

## CERTIFICATION

Un test de validation des acquis est proposé dans chaque module de formation.

## LE PROGRAMME

### 1) Communication relationnelle, les fondamentaux

- Des méthodes au service de la relation
- Le modèle de Process Com ou le jeu des profils.
- La PNL pour mieux vivre au travail.
- L'analyse transactionnelle.
- Le MBTI pour mieux se connaître.

### 2) Ecoute active pour mieux communiquer

- Comprendre les bases de l'écoute active.
- Développer une relation équilibrée.
- Interagir en s'appuyant sur des techniques.
- Développer son empathie.

### 3) S'adapter à son interlocuteur

- Comment rentrer en contact avec son interlocuteur ?
- Prendre contact : comment s'adapter ?
- Connaître : comment s'adapter ?
- Convaincre : comment s'adapter ?
- Comment gérer les situations difficiles ?

### 4) Développer son assertivité

- S'affirmer en respectant l'autre.
- Connaître ses besoins pour les analyser.
- S'affirmer pour prendre confiance en soi.
- Savoir dire non, c'est se dire oui à soi.
- Recherche une position gagnant/gagnant.

## PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant développer sa communication professionnelle.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui ont conçu la formation et qui accompagnent les apprenants dans le cadre d'un tutorat sont des spécialistes des sujets traités. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices, études de cas ou présentation de cas réels. FORMEA fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques. Une attestation de fin de formation est fournie si l'apprenant a bien suivi la totalité de la formation.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation. La formation est accessible dans les deux mois après inscription du candidat.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez M GALDEMAR, référent handicap, à l'adresse suivante [baptistegaldegar@gmail.com](mailto:baptistegaldegar@gmail.com) pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

#### 5) Créer des relations positives au travail

- Établir des relations constructives.
- Se connaître pour être un acteur constructif.
- Exprimer ce qui se passe en soi.
- Écouter pour accueillir ce que vit l'autre.
- Développer des relations harmonieuses.

#### 6) Développer ses relations par l'analyse transactionnelle

- Intégrer les apprentissages de base de l'AT.
- Comprendre sa manière de communiquer avec les autres.
- Construire des relations positives.
- Identifier ses mécanismes de résistance au changement.
- Désamorcer les tensions menant au conflit.
- Se donner les moyens de réussir.