

# Communication interpersonnelle

Communication



## Objectifs

Comprendre l'importance de son rôle dans les relations interpersonnelles au travail.

Apprendre à mieux connaître les autres pour renforcer son efficacité professionnelle

## Public

Salarié qui souhaite améliorer sa communication interpersonnelle

## Prérequis

Aucun

## Durée

2 jour soit 14 heures

### Mieux se connaître pour mieux communiquer

- Identifier les différents types de comportements
- Distinguer les intentions et les comportements

### Appréhender la relation interpersonnelle

- Identifier les canaux de la communication
- Analyser le verbal et le non-verbal
- Comprendre l'importance des émotions dans la communication
- Différencier les faits, les opinions et les sentiments
- Utiliser l'écoute active
- Pratiquer l'empathie
- Développer les compétences et qualités nécessaires à la bonne relation au sein de son équipe et les transmettre à son équipe

### Instaurer des relations positives et durables

- Pratiquer l'assertivité
- S'affirmer tout en respectant l'autre
- Renforcer les situations constructives
- Reconnaître les qualités de l'autre
- Favoriser les relations de confiance
- Faire preuve de psychologie
- Créer un climat propre aux échanges

### Identifier et gérer les comportements difficiles

- Identifier les comportements refuges et inefficaces
- Comprendre son fonctionnement face aux situations délicates

### Adopter une posture adéquate dans une situation délicate

- Faire face à l'agressivité
- Développer la maîtrise de soi : canaliser ses émotions et ses comportements
- Adapter son mode de communication verbal et non verbal
- Désamorcer l'agressivité, contourner
- Répondre sereinement à la critique
- Savoir improviser en situation difficile
- Sortir des situations de blocage
- Faire preuve de diplomatie

### Modalités pédagogiques

- Apports théoriques et Conseils pratiques
- 80 % de pratique, 20% de théorie
- Exercices d'application
- Un mémento de stage par participant

### Moyens matériels

- Ordinateur portable pour le formateur;
- Vidéoprojecteur ;
- Support pédagogique avec fiches outils et exercices.
- Etudes de cas et exemples de documents internes

### Evaluation d'atteinte des objectifs

- Evaluation en début de formation à partir d'un cas pratique
- Evaluation en fin de formation sous forme de QCM

### Validation

- Attestation de stage

### Nombre de stagiaires

- De 4 à 15 stagiaires maximum

### Calendrier

- Consultez notre calendrier en interentreprises où contactez-nous

Révélez vos talents



Besoin d'informations complémentaires ?  
05.61.54.52.63 ou [service.clients@jcm-solutions.fr](mailto:service.clients@jcm-solutions.fr)

