

# Améliorer sa communication et optimiser ses compétences relationnelles pour un mieux vivre ensemble en milieu professionnel

Tarifs : 690 € / personne ; 1 920 € / groupe

Durée en jours : 2 jours / Durée en heures : 14 heures / Mode formations : Présentiel / Qualiopi : Certifié

## Objectifs de la formation

Développer ses compétences relationnelles au travail et communiquer de manière efficace et respectueuse de chacun.

## Objectifs pédagogiques

- \* Prendre conscience de sa manière de communiquer.
- \* Découvrir et s'approprier 8 idées clefs de la communication relationnelle et bienveillante.
- \* Développer des capacités d'écoute.
- \* Apprendre à s'exprimer de manière adaptée à toutes situations professionnelles pour une collaboration active.

## Principaux contenus pédagogiques

Les apports s'appuient sur les concepts de la Méthode ESPERE®

Jour 1 - Contenu didactique apporté à partir des situations concrètes des participants

- Repérer les attitudes spontanées anti-relationnelles
- Règles et concepts de base de la Méthode ESPERE® pour une bonne qualité de relation
- Savoir analyser une situation relationnelle et la clarifier
- Oser dire et s'affirmer, dans le respect de soi et de l'autre
- Sensibilisation à l'écoute

Jour 2 - Évolution personnelle des participants :

Invitation à une prise de recul sur son propre fonctionnement relationnel, pour une meilleure connaissance de soi. Les points suivants pourront être abordés :

- Repérer son propre fonctionnement "réactionnel" et savoir rester dans le mode "relationnel"
- Identifier ses attentes, ses apports et ses seuils de tolérance dans une relation professionnelle
- Se situer entre les deux désirs antagonistes : s'affirmer et être approuvé

## Méthodes pédagogiques

Pédagogie active et dynamique.

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pédagogiques actifs et réflexifs, suivis d'échanges d'évaluation.

Utilisation de l'outil « visualisation externe » pour illustrer des situations concrètes vécues et apportées par les participants.

## Moyens et supports remis aux stagiaires

Un document de synthèse sur l'essentiel du travail sous forme de fiches pédagogiques seront remises aux participants, par mail à l'issue de la formation.

## Modalités d'évaluation

En amont : évaluation de connaissances et relevé des attentes.

Pendant : évaluation orale en continu durant la formation.

A la fin : évaluation écrite sur papier puis fiche d'évaluation à froid (6 mois après).

## Public visé

Tous professionnels d'entreprise ou structures éducatives, sociales ou sanitaires souhaitant améliorer ses relations professionnelles.

## Nombre de participants

de 5 à 12 participants

## Pré-requis

Travailler en équipe et/ou avoir des relations professionnelles inter personnelles

## Accessibilité

Renseignements pris en amont sur les handicaps présents dans le but de s'adapter si possible.

## Contact

Magalie Daniel

06 32 06 87 45

contact@magaliedaniel.fr

---

Avant-Premières - SARL SCOP à capital variable - Coopérative d'activité et d'emploi  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53 22 08128 22 auprès du préfet de Région Bretagne.

Siège social : Bâtiment Penthièvre - Novapôle - 2 rue de la Croix Lormel, 22190 Plérin  
formations.cae22.coop