

# 3 - Infuser le changement vers des relations de travail plus joyeuses et efficaces

Thèmes : Communication - Efficacité professionnelle et management

Tarifs : 3 800 € / groupe

Durée en jours : 3 jours / Durée en heures : 18 heures / Mode formations : Présentiel / Qualiopi : Certifié

## Objectifs de la formation

Développer des compétences relationnelles permettant la collaboration et l'efficacité au sein de l'équipe de travail en utilisant les principes de la communication non violente.

## Objectifs pédagogiques

- Construire et maintenir des relations constructives avec ses différents interlocuteurs, internes et externes
- Repérer et maîtriser les obstacles à la fluidité de la communication
- Approfondir sa connaissance de soi-même et des fonctionnements humains
- S'exprimer sans agresser et à écouter sans s'effacer

## Principaux contenus pédagogiques

- Les bases d'une communication constructive : conscience de soi, conscience de l'autre
- Réaction ou construction ? Les modes de pensée et de langage qui ferment et ceux qui ouvrent
- La place centrale de l'intention et de l'attention dans la communication
- La communication en quatre temps
- Expression et clarté du message : parler pour être entendu ?
- L'écoute : ce qu'elle n'est pas ; différentes attitudes et pièges
- Se mettre au diapason de son interlocuteur : l'écoute empathique
- Savoir formuler un feed-back : la puissance de l'appréciation sincère

## Méthodes pédagogiques

- Principalement expérientielles : construction des compétences par expérimentations avec des outils d'intelligence collective
- En alternance avec des phases actives individuelles, en petits et grand groupes, quelques apports théoriques en méthode expositive.

## Moyens et supports remis aux stagiaires

Support de présentation remis au format numérique  
Liste de sentiments et de besoins

## Modalités d'évaluation

Se fait en continu durant la journée de formation par l'observation du formateur.  
Questionnaire d'autoévaluation des compétences acquises à l'issue de la formation.

## Public visé

Professionnels souhaitant améliorer sa communication interpersonnelle

## Nombre de participants

6 à 12

## Pré-requis

Envie de s'interroger sur sa façon de communiquer de façon individuelle et collective.

## Accessibilité

sur site

## Contact

Florent Dezenaire

06 70 29 47 17

florent.dezenaire@gmail.com

