



# La communication interpersonnelle et professionnelle

Thèmes : Communication - Efficacité professionnelle et management

Tarifs : 400 € / personne ; 1 800 € / groupe

Durée en jours : 1 jour / Durée en heures : 7 heures / Mode formations : Présentiel / Qualiopi : Certifié

## Objectifs de la formation

Après cette journée de formation, les participant.es auront développé une plus grande conscience de leur fonctionnement personnel dans la relation aux autres ce qui leur permettra de mieux communiquer

## Objectifs pédagogiques

- Acquérir des éléments théoriques sur la communication interpersonnelle
- Décrypter certains processus communicationnels et comportementaux à l'origine des conflits

## Principaux contenus pédagogiques

La relation à l'autre nous confronte constamment à des différences : différences d'interprétation, d'objectifs, de manière de faire ou de voir le monde. La communication permet souvent de prendre conscience de ces différences. Mieux se connaître permet de les accepter et de "faire avec"...

- Identifier nos déclencheurs dans la courbe de développement de l'agressivité
- Expérimenter la communication non-violente
- Accepter de remettre en question ses a priori et relativiser sa propre vision du monde.
- Questionner nos modes de communication
- Partager autour de son rapport au conflit
- Découvrir les accords Tolstèque, le schéma de la communication, le triangle dramatique, la notion d'assertivité....

## Méthodes pédagogiques

À partir d'exercices ou d'animations faisant appel aux ressentis, à l'empathie et aux savoirs d'expériences des participants, les échanges et les débats amènent l'intervenante à introduire des contenus théoriques liés aux exemples et anecdotes mis en commun. L'animation est dynamique et participative, elle s'appuie sur l'entraide mutuelle et les réalités concrètes des participants.

## Moyens et supports remis aux stagiaires

La majorité des outils ou extraits théoriques présentés dans le déroulé de l'intervention font l'objet d'une fiche synthétique remise aux stagiaires.

## Modalités d'évaluation

L'atteinte des objectifs sera mesurée par :

- Les échanges en session
- Quizz et exercices d'évaluation de la compréhension
- Une fiche d'autoévaluation

## Public visé

Toute personne souhaitant améliorer ses compétences en communication interpersonnelle et professionnelle.

## Nombre de participants

Groupe de 7 à 15 participants

## Pré-requis

Aucun

## Accessibilité

Nous vous invitons à mentionner les besoins spécifiques que vous pourriez avoir pour participer pleinement, ainsi nous en tiendrons compte dans l'organisation de la formation.

## Contact

Pascale Perron

06 66 72 56 33

[pascaleperron@lilo.org](mailto:pascaleperron@lilo.org)

---

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 Penthievre - Novapôle - 2 rue de la Croix Lormel, 22190 Plérin  
[formations.cae22.coop](http://formations.cae22.coop)