



## COMMUNIQUER : DÉVELOPPER SON AISANCE RELATIONNELLE

### PUBLIC

- Toute personne désirant développer son aisance relationnelle et favoriser les bonnes relations internes

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier son mode relationnel
- Développer son écoute active et son empathie
- S'adapter dans ses comportements aux personnes et aux situations
- S'affirmer pour communiquer de manière constructive

### PREREQUIS

- Aucun

### MODALITES PEDAGOGIQUES

- Exposés dynamiques et interactifs
- Mises en situations professionnelles
- Utilisation d'outils d'autodiagnostic
- Analyse de situations, jeux de rôles, entraînements, partage de bonnes pratiques

### PROGRAMME

#### Identifier son mode relationnel

- Autodiagnostic de son style relationnel : le langage des couleurs
- Comprendre son mode de fonctionnement : sa zone de confort et son mode adapté
- Repérer ses points forts et ses axes de progrès
- Identifier et comprendre l'impact de son mode de fonctionnement en fonction des différents profils

#### Clarifier le concept de confiance en soi

- Distinguer : image de soi, confiance en soi, estime de soi - fonctionnement et enjeux pour l'individu
- Faire la part des choses entre l'estime de soi, la désirabilité sociale et les stéréotypes sociaux : être soi-même
- Comprendre les enjeux dans le contexte de l'entreprise : avec les collègues, la hiérarchie, les autres services

#### Développer une communication efficace

- Les principes de la communication
- Repérer les obstacles à la communication
- Utiliser les techniques verbales, non verbales et para-verbales
- Se synchroniser à l'autre

#### Renforcer ses capacités d'écoute

- Les comportements qui favorisent une écoute adaptée
- Techniques d'écoute active : questionnement, reformulation, le feedback
- Les perceptions subjectives et le cadre de référence

#### Travailler son empathie

- Le rôle de l'empathie dans les situations de communication
- Observer sans juger
- Formuler des messages efficaces avec empathie

#### Gérer et faire progresser sa confiance en soi dans le contexte professionnel

- Retrouver ses points d'ancrage : les fondations de son estime de soi
- S'appuyer sur ses réussites
- Mobiliser ses ressources personnelles
- Apprendre à visualiser et à utiliser sa créativité
- Dresser sa carte relationnelle dans l'entreprise et les points de progression à explorer

#### S'affirmer pour communiquer de manière constructive

- Oser demander des explications, des informations ou des clarifications
- Relancer ses demandes non abouties avec fermeté et efficacité
- Repérer ses points forts et ses points faibles
- Développer son argumentation

### MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

- Questionnaires
- Exercices



820 € HT  
par personne



3 à 6  
participants



2 jours



Planification tout au long  
de l'année, sur réservation