

Développer une communication interpersonnelle efficace

Public : Toute personne souhaitant améliorer ses relations professionnelles (collaborateurs, managers, fonctions support...).

Prérequis : Aucun.

Durée : 1 jour (7 heures).

Objectifs : À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes de la communication interpersonnelle
- Identifier ses propres modes de fonctionnement relationnel
- Développer une écoute active et une communication claire
- Adapter sa communication à différents profils
- Gérer les incompréhensions et les situations sensibles

Programme :

Les fondamentaux de la communication interpersonnelle

- Les composantes de la communication (verbal, non verbal, émotionnel)
- Les filtres de perception et leurs impacts
- Les sources de malentendus

→ Atelier : analyse de situations de communication vécues

Mieux se connaître pour mieux communiquer

- Identifier son style de communication
- Comprendre ses réactions face aux autres
- Prendre conscience de ses points forts et axes d'amélioration

→ Auto-diagnostic et échanges en groupe

Développer l'écoute active

- Les principes de l'écoute active
- Reformulation et questionnement
- Comprendre sans juger

→ Exercices pratiques en binôme

Adapter sa communication à ses interlocuteurs

- Identifier les différents profils
- Adapter son discours et sa posture
- Clarifier ses messages

→ Cas pratiques : adaptation à différents contextes

Gérer les situations d'incompréhension ou de tension

- Identifier les signaux faibles
- Désamorcer une situation tendue
- Maintenir une communication constructive

→ Jeux de rôle

Livrables

- Grille d'analyse de sa communication
- Outils d'écoute active
- Fiche mémo "communication efficace"

Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques

Autodiagnostic

Jeux de rôle

Études de cas

Mises en situation

Modalités d'inscription :

L'inscription est validée par un entretien téléphonique ou physique.

Modalités d'évaluation :

Auto-positionnement initial et final

Exercices pratiques tout au long de la formation

Questionnaire de validation des acquis