

---

## Programme de Formation

---

# Adapter sa communication dans ses relations professionnelles

---

### Organisation

---

**Durée :** 7 heures

**Mode d'organisation :** Mixte

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

- Toute personne désirant développer des relations professionnelles efficaces, à l'interne comme à l'externe de l'organisation.



#### **Objectifs pédagogiques**

- Transmettre une énergie positive
- S'affirmer en communiquant simplement
- Identifier ce qui nous empêche de bien communiquer.
- Adopter les bons comportements dans chacune de ces situations.



#### **Description**

##### Introduction

- Présentation de la formation
- Tour de table afin de bien cibler les attentes

##### L'art de la communication selon l'Analyse Transactionnelle

- Les états du Moi pour une meilleure compréhension des forces et fragilités de sa communication

##### Les transactions pour comprendre les mécanismes de la communication

- Les 3 transactions utilisées au quotidien et leurs impacts
- Gérer les situations de communication conflictuelles

##### Mieux communiquer grâce à l'intelligence émotionnelle

- Gérer ses émotions avant qu'elles ne vous gèrent
- La demande de changement de comportement

##### Mises en situations, jeux de rôles

- Jeu de rôle avec utilisation de la vidéo
- Un débriefing précis et concret par le consultant

##### Elaborer un projet personnel de progression

- Rédaction d'un plan d'amélioration individuel en fonction des problématiques identifiées pendant la formation.

##### Bilan et synthèse de la journée de formation



### **Prérequis**

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis spécifique.



### **Modalités pédagogiques**

- Apports théoriques et pratiques à partir d'une pédagogie participative
- Supports de cours remis à chaque participant
- Bilan à chaud.



### **Moyens et supports pédagogiques**

- Support de cours remis ou envoyé à chaque participant.



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

- La validation des acquis sera réalisée à travers un quiz et/ou une certification
- Une évaluation qualitative de la formation sera complétée par le stagiaire.