

---

# Programme de Formation

---

## Formation Fluidifier sa communication

---

### Organisation

---

**Durée :** 7 heures

**Mode d'organisation :** Mixte

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

- Toute personne souhaitant structurer sa communication.



#### **Objectifs pédagogiques**

- Mieux comprendre sa communication face aux situations difficiles
- Structurer sa communication pour être mieux entendu
- Gérer le conflit rationnellement.



#### **Description**

##### Introduction

- Présentation de la formation Fluidifier sa communication, des participants et de leurs attentes spécifiques.

##### 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.