

COMMUNICATION & POSTURE PROFESSIONNELLE

Communication et efficacité relationnelle

Mieux comprendre les mécanismes de la communication, renforcer sa posture professionnelle et développer des relations de travail constructives.

Objectifs pédagogiques

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

- Utiliser les fondamentaux de la communication avec pertinence
- Cerner son mode de communication et sa gestion émotionnelle
- Pratiquer une écoute active et comprendre l'autre
- Comprendre les mécanismes du stress et savoir le limiter
- Adopter une posture professionnelle claire et assertive
- S'exprimer sereinement et transmettre un message efficace
- Communiquer pour faciliter le travail en équipe
- Identifier les sources de conflit et adapter sa communication

Programme

- Les bases de la communication interpersonnelle
- Les profils de communication
- La relation aux autres
- Les positions dans la communication
- Le stress et les émotions
- Les valeurs et les croyances individuelles
- Le fonctionnement d'une équipe
- La communication et les conflits



Modalités pédagogiques

Approche active alternant apports théoriques et expérimentations pratiques. Mises en situation à partir de cas concrets, exercices individuels et collectifs, temps d'introspection et outils favorisant l'appropriation des techniques de communication.

Pour qui ?

- Salariés et collaborateurs d'équipe
- Managers et responsables d'équipe
- Tout professionnel souhaitant améliorer sa communication ou efficacité relationnelle

Conditions d'accès & prérequis

Aucun prérequis.

Modalités d'évaluation

Auto-positionnement en début et fin de formation, exercices pratiques et observation des mises en situation.

Prix

Sur devis

Financement possible

Plan de développement des compétences – OPCO

Durée : 4 jours

Lieu : Présentiel / Distanciel

Effectif : 3 à 8 participants

Les sessions se déroulent toute l'année.

Les inscriptions sont possibles à tout moment.



Formations accessibles aux personnes en situation de handicap. Adaptations possibles. Pour toute demande, contacter le référent handicap.