

Améliorer sa communication au quotidien

Objectifs de la formation :

À l'issue du parcours de formation, l'apprenant sera capable de :

- Développer une communication et une approche individualisée de la relation professionnelle qui optimisent la motivation de chacun, la qualité des relations de travail, gérer les différents types d'appels conflictuels et rechercher la satisfaction
- Mieux se connaître :
 - Identifier les différents types d'émotions qui peuvent nous traverser
 - Repérer ses émotions et savoir les utiliser
 - Identifier les émotions qui, pour soi, sont sources de stress, apprendre à les gérer et les utiliser de manière positive
- Mieux connaître l'autre :
 - Identifier l'émotion de ses interlocuteurs pour la traiter correctement
 - Pouvoir repérer leurs sources de motivation et développer celles-ci
- Gérer son stress, ses émotions et les mécanismes d'échec :
 - Comprendre la « communication » et la gérer
 - Identifier les émotions pour les mettre à profit

Formation réalisée par des professionnels consultants et formateurs du secteur.

Public visé :

Public : Tout public

Prérequis :

- Savoir lire et écrire.
- Compléter l'évaluation prédictive de la formation.

Contenu de la formation :

PHASE 1 : Compréhension de son type de personnalité

- Mes forces
- Mes zones de confort
- Le principe d'organisation
- Mes différents « moi »
- Mes axes de progression

PHASE 2 : Les différents registres et les différents styles de communication

Page 1 sur 3

MAJ le 06/03/2025

- Impact des styles de pensée : Comment les dominances cérébrales mènent à des résultats en entreprise, en apprentissage et dans la vie,
- Points de force de mon profil.

PHASE 3 : Identifier la perception des autres

- Votre profil, le profil de vos collaborateurs,
- Les clés pour exploiter au mieux son propre profil,
- Apprendre à mieux travailler ensemble en optimisant notre façon d’aborder et de traiter les situations professionnelles auxquelles nous sommes confrontés,
- Les activités de travail préférentielles,
- Explorer les conséquences et les différences,
- Préférences et évitements : application à travers la communication.

PHASE 4 : Quatre façons de faire passer un message

- 4 styles de fonctionnement,
- Les 4 F, Les 4 R,
- Conséquences de nos différents styles de pensée dans notre manière de communiquer au quotidien, de résoudre des problèmes, de prendre des décisions, d’organiser.

PHASE 5 : Elaborer ses argumentaires pour s’adresser à tous les interlocuteurs

- Le plan d’action. Comment chacun d’entre nous peut utiliser ses ressources quotidiennement,
- Communiquer au quotidien avec différents interlocuteurs,
- Identifier les préférences de nos différents interlocuteurs,
- Adapter sa communication à ses différents interlocuteurs.

Démarche et modalités pédagogiques :

Méthodes et évaluations

- Recueil des attentes des stagiaires et de leurs motivations (tour de table...)
- Jeux en groupe et individuel, interactions et mises en situation sous forme de jeux de rôle,
- Evaluations formative et sommative,
- Document d’évaluation de satisfaction,
- Formation associant aspects théoriques et implications pratiques
- Etude en groupe de cas concrets
- Confrontation d’expériences diversifiées
- Attestation de présence

Outils pédagogiques

- Support Powerpoint et cartographies
- Rétroprojecteur et envoi dématérialisé d'un support de formation

Couts et durée

Validation

Durée de la formation : 2 jours soit 14 heures

- Attestation de présence
- Certificat de réalisation

Tarif de la formation :

- Inter : 43€ Net de taxe / heure / personne soit 301€ Net de taxe / jours / Personne
Soit pour les deux jours : 602€ Net de taxe
- Intra : 1200€ Net de taxe / jours
Soit pour les 2 jours : 2400€ Net de taxe

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et de suivre les résultats :

- Contrôle continu au cours de la journée par des exercices de mise en pratique
- QCM début et fin de formation
- Feuille d'émargement confirmée par une attestation

Indicateurs de résultat

	2023	2024
Taux de satisfaction	100%	100%
Taux de réussite	100%	100%

ACCESSIBILITÉ

- Gare à 10 minutes à pied
- Stationnement gratuit rue Aristide Briand
- Bus de l'agglomération Chauny-Tergnier-La Fère TACT : <https://www.bus-tact.fr/>
- Localisation en centre-ville donc possibilité de se restaurer en extérieur

Pour plus de renseignements, contactez-nous : contact@codeveloppement-rh.com ou 03 23 52 82 77



Le Centre de Formation Co Développement RH s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées aux handicaps des personnes concernées grâce à ses deux référentes handicap, GOYARD Sophie et NOIROT Maud, que vous pouvez contacter au 03 23 52 82 77.