



DareWin

Résolution Humaine

LES FONDAMENTAUX DE LA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE



Temps de formation :

2 jours (14 heures)

Objectifs pédagogiques et compétences visées :

- Comprendre le mécanisme de la communication
- Identifier son mode de communication privilégié
- Comprendre le mode de communication de son interlocuteur
- Améliorer sa communication avec l'écoute active
- Gérer les situations difficiles avec la communication adaptée.
- Favoriser la compréhension en utilisant la temporalité
- Identifier les formes de manipulation pour les éviter



PROGRAMME

1. Comprendre le mécanisme de la communication

- Définir la communication interpersonnelle
- Identifier son mode privilégié de communication selon le contexte
- Identifier le mode privilégié de différents interlocuteurs selon le contexte
- S'assurer d'être compris par le feed back.

2. Améliorer sa communication avec l'écoute active

- Lister les composantes de l'écoute active
- Utiliser la reformulation pour comprendre et être compris
- Analyser la place des émotions dans la communication
- Comprendre l'impact des biais cognitifs sur ma perception et celle de l'autre
- Maîtriser les attitudes reflexes selon l'objectif

3. Gérer les situations difficiles avec la communication adaptée

- Identifier les situations qui vous sont difficiles et les attitudes reflexes que vous adoptez.
- Faire de ses émotions et celles de l'autre un atout pour favoriser l'échange
- Savoir dire non avec assertivité

4. Identifier les formes de manipulation pour les éviter

- Différencier la manipulation de la persuasion
- Identifier les équilibres et les déséquilibres de la relation
- Adapter sa posture et sa communication face à la situation de manipulation

→ Méthodes pédagogiques :

Partage d'expérience, échanges participatifs, mises en situations, jeux, cas pratiques, observations et analyse réflexive, co-construction, exercices, cartes mentales...

→ Modalités d'évaluation et suivi de l'action :

- Autoévaluation en amont
- Evaluation continue
- Evaluation de fin de formation par des tests ou mises en situation
- Analyse des écarts et plans d'actions

→ Moyens pédagogiques :

- Salle adaptée, Vidéo projecteur, fourniture d'une documentation récapitulative
- Formateurs/trices spécialisé(e)s et expérimentés dans leurs domaines

→ Prérequis :

Aucun

→ Accessibilité :

Nos formations sont ouvertes à tous publics. Si vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations ?

Contactez-nous.

Tarif : 1 220 € HT

Sur Mesure : Nous contacter

→ Notre approche

Nous avons différentes façons d'apprendre, que ce soit par l'écoute, l'observation, la réflexion, l'action, l'intelligence collective, l'analogie, la découverte...

Nos formations mélangent ces différentes approches pédagogiques pour faire vivre aux participants une expérience qui leur permettra de retenir, comprendre, faire, questionner et créer.

Non vous ne serez pas assis sur une chaise toute la journée à écouter nos intervenants !!!! Vous serez en mouvement ! Vous serez actifs et aurez accès aux outils proposés.



DareWin
Résolution Humaine