

PROGRAMME DE FORMATION OPTIMISER SA COMMUNICATION DANS SON ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

- **Les objectifs :**
 - Comprendre les principes de base de la communication Connaître ses ressources
 - Développer sa capacité d'écoute
 - Construire des relations de travail positives.
- **Public :** Ce stage s'adresse à tous les salariés ou professionnels qui souhaitent développer leurs capacités de communication
- **Accessibilité aux personnes handicapées :** adaptation au cas par cas selon les besoins.
- **Prérequis :** Aucun.
- **Durée :** Deux journées de 7 heures soit 14 heures au total.
- **Modalités et délais d'accès :** Réponse sous 48 h, après validation entretien
- **Minimum 1 personne/ Maximum 15 personnes**
- **Lieu :** 3 Rue Jean Cocteau – 91540 Mennecey
- **Cout :** à partir de 600 € (2 jours en présentiel) Collectif 300 €/participants
- **Formateur :** DEBUISNE Nathalie, Coach professionnel – Formateur
- **Responsable pédagogique :** DEBUISNE NATHALIE
- **Déroulé :**
 - Jour 1 - Matinée (de 9h00 à 12h30)**
- ❖ *Présentation de l'organisme, présentation de la formation, accompagnement (pédagogique, qualité technique) et test de positionnement du/des stagiaires*
- ❖ Les principes de base de la communication
 - Schémas et règles de base de la communication : l'émetteur, le message, le récepteur, les interférences.
 - Découvrir les motivations de l'être humain et savoir reconnaître les besoins de reconnaissance Identifier ses modes de communication
 - Réalisation de tests de mise en situation professionnelle
 - Jour 1 – Après-midi (de 13h30 à 17h00)**
- ❖ Développer un comportement assertif
 - Définir son rôle en lien avec l'environnement
 - Adapter son niveau d'implication professionnelle
 - Apprendre à critiquer de manière constructive
 - Contrôler l'affectivité et accepter la critique
 - Exercices et jeux de rôles

La communication non verbale

 - Savoir décrypter les gestes que l'on croit inconscients
 - Utiliser l'espace et ses déplacements

- Savoir utiliser à bon escient les postures, l'expression du visage, le regard et la voix.

Jour 2 - Matinée (de 9h00 à 12h30)

La communication non verbale (suite)

- Prendre la parole
- La maîtrise de soi : comment surmonter ses appréhensions et gérer les situations de blocage
- Les trois règles de la communication orale

Communiquer avec assertivité

- Identifier les comportements inefficaces (agressivité, passivité et manipulation)
- S'affirmer en respectant autrui
- Reconnaître les mécanismes de défensifs des autres
- Réduire son stress et établir une relations saines basées sur la confiance et l'authenticité

Jour 2 – Après-midi (de 13h30 à 17h00)

➤

Les comportements agressifs

- Repérages des phases et les raisons du comportement agressif
- Savoir faire une réponse constructive par étape (étude de cas)

Maitriser l'insatisfaction agressive

- Quelques attitudes ressources
- Savoir dire « non » = Mise en situation
- Rédaction d'un plan d'action individuel pour préparer l'après formation

Bilan sur le déroulé et les acquis de la formation

- Tour de table (Ressenti, atteinte des objectifs...)
- Temps d'échange (Questionnement, complément d'information, approfondissement...)
- Évaluation de la formation par le stagiaire

➤ **Moyens pédagogiques :**

- Présentation PowerPoint
- Méthode affirmative : apports théoriques (support de stage + Tableau Blanc Interactif)
Méthode interrogative : échanges interactifs
- Méthode démonstrative et applicative : exercices pratiques et mises en situation (support + TBI) Des mises en pratiques, des QCM, des tests sont réalisés en fin de séquence pour évaluer les acquis.
Exercices et jeux de rôle avec analyse individualisée
- Support de stage personnalisé remis à chaque participant (cahier de bord : Ressources) Mini livret récapitulatif remis à chaque participant
- Tours de table (si groupe) et temps d'échange
- Un suivi post formation est proposé à chaque stagiaire (assistance téléphonique ou journée complémentaire de formation)

➤ **Modalités d'évaluation :**

- Au démarrage, les attentes seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation. Les acquis/les connaissances seront évalués de manière auto formative par l'intermédiaire de quizz de connaissances ou d'un questionnement direct.
- Au cours de la formation, les participants seront invités à auto évaluer leur progression via le questionnement du formateur
- A l'issue de la formation : Evaluation formative, et devra identifier son mode de communication ; la satisfaction des participants sera évaluée lors d'un tour de table et à l'aide d'un questionnaire « à chaud » remis aux participants.
- A distance de la formation : un questionnaire sera envoyé à chaque participant à 1 mois post-formation afin d'évaluer l'impact de la formation sur les pratiques professionnelles

➤ **Sanction :** Attestation de suivi de formation avec l'acquisition des compétences test central test « Test de Communication-R ».