

## Mieux communiquer avec les autres



### PROGRAMME

#### Comprendre et identifier les bases d'une situation de communication

- Le processus d'une situation de communication
- L'environnement, le cadre et la situation
- La notion primordiale de l'intention de la communication
- Les enjeux personnels et collectifs de la communication

#### Identifier et comprendre les différentes formes de communication

- La communication intra personnelle, interpersonnelle et de groupe
- La communication directe et indirecte
- La communication en face à face et la communication à distance

#### Identifier et intégrer les outils d'optimisation de la communication

- L'écoute active, le questionnement et la reformulation

#### Identifier le cadre de référence de son interlocuteur

- Comprendre la singularité de son interlocuteur
- Définir les champs sémantiques et adapter l'emploi des mots selon l'interlocuteur
- Identifier le positionnement de l'interlocuteur au regard de la situation

#### Comprendre les notions clés du fonctionnement de l'être humain

- Les dimensions intellectuelles et émotionnelles
- Les scénarios intérieurs personnels, les croyances limitatives et les projections
- Les comportements non assertifs (passivité, agressivité, manipulation, contrôle) et
- les mécanismes de défense (l'arrêt, le combat, la fuite)

#### Valoriser l'image de soi à travers la relation à l'autre

- L'image de soi et l'effet miroir de l'autre
- Le développement de son sentiment intérieur de sécurité
- L'entrée en contact avec l'autre, la création du lien et du rapport de confiance
- La conscience de soi et la conscience de l'autre

#### S'entraîner à avoir un regard plus objectif des situations et des rapports à l'autre.

#### Identifier ses ressources, ses qualités personnelles, ses motivations et ses valeurs propres à travers une réflexion personnelle. Définir ses acquis, ses sources de confort et les axes à développer.

#### Développer sa présence, sa fluidité verbale et corporelle et son aisance relationnelle

- Le verbal (les mots), le para verbal (la voix) et le non verbal



### Objectifs

Comprendre et identifier les enjeux d'une situation de communication

Réussir à définir l'intention et les objectifs de communication de ses interlocuteurs

Acquérir les notions clés du fonctionnement de l'être humain dans sa dimension intra personnelle, interpersonnelle et de groupe

Apprendre à identifier, à reconnaître et à comprendre ses mécanismes émotionnels



### Durée

1 jour



### Public

Toute personne qui souhaite établir une relation de confiance et d'écoute dans son environnement professionnel.



### Validation

Attestation de stage



### Méthode pédagogique

Formation « Mieux communiquer avec les autres » personnalisée permettant de définir les ressources et les axes de progrès à développer :

Travail personnalisé sur l'estime de soi et l'image de soi

Diagnostic sur les stratégies d'échec et de réussite dans sa communication à l'autre

Travail sur les émotions et sur la posture pour atteindre l'aisance verbale et corporelle.

Intégration des techniques de

(le corps)

- La notion de congruence
- L'affirmation de soi et de sa posture
- L'expression de soi et de ses émotions (faire passer son message)
- L'assise de sa présence (l'ancrage, le maintien, le regard)

**- S'entraîner, à travers des mises en situations à :**

- Prendre la conscience de soi et de l'autre
- Créer le contact et générer un climat de confiance grâce aux techniques de communication
- Développer une posture juste et adaptée à chaque typologie de situation

communication assertives.  
Alternance d'apports théoriques, d'échanges, de partages d'expérience, de réflexions individuelles et de mises en pratiques.



**Animation**

**J.BODENES** – Formatrice – Coach – Consultante.

Domaines d'expertise : coaching, conseil en communication et formation professionnelle conseil en gestion de crise, conseil en gestion d'image et de posture professionnelle.

Techniques de communication, techniques de négociation, gestion de conflit, Management, développement personnel...