

Programme de formations

Optim'RH

Conseil en stratégie des ressources humaines

COMMUNICATION

Programmes de formation V1 10/11/2022

Optim'RH – 14 Avenue du Général de Gaulle 94170 Le Perreux-sur-Marne

SIRET 883 793 648 00014 - FR FR28883793648 – Code APE 96.09Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11941142794 auprès du Préfet de région d'Ile-de-France

Tel : 06 37 67 36 20 – [mail : lydialecusson@optimrh.fr](mailto:lydialecusson@optimrh.fr)

<h2 style="margin: 0;">Mieux se connaître pour mieux communiquer</h2> <p style="margin: 0; color: #4F81BD;"><i>Apprenez à mieux comprendre votre propre fonctionnement et améliorez vos relations avec les autres</i></p>	
Public concerné,	<p>Cette formation s'adresse à ceux qui souhaitent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mieux comprendre leur propre fonctionnement. • Développer des relations interpersonnelles plus harmonieuses. • S'adapter plus efficacement à des interlocuteurs variés. • Améliorer leur communication dans le cadre professionnel ou personnel.
Prérequis, modalités et délai d'accès	<p>Prérequis : Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation. Modalités d'accès : A la signature du contrat ou de la convention, ou à la validation de la prise en charge. Délai d'accès : De 2 jours à 4 semaines. Accessibilité aux personnes en situation de handicap : nous contacter pour toute adaptation nécessaire.</p>
Présentation générale (Problématique, Intérêt)	<p>Les différences dans les modes de communication, souvent inconscientes, peuvent créer des incompréhensions, des tensions et des frustrations. Cette formation permet aux participants de mieux se connaître, d'identifier leurs forces et zones d'amélioration en communication, et d'adapter leur comportement pour mieux interagir avec les autres. En comprenant leur propre fonctionnement et celui des autres, ils pourront réduire les malentendus, améliorer leurs relations professionnelles et personnelles, et développer une communication plus efficace et sereine.</p>
Objectifs	<p>Cette formation a pour but de permettre aux participants de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mieux comprendre leur fonctionnement interne et leur style de communication. • Développer une communication adaptée à différents profils d'interlocuteurs. • Identifier et gérer les comportements qui freinent leurs relations interpersonnelles. • Améliorer leur adaptabilité et leur flexibilité en communication. <p>À l'issue de cette formation, les participants seront en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mieux se connaître et valoriser leurs forces relationnelles. • Adapter leur communication aux autres pour des échanges plus fluides. • Apprendre à gérer les tensions et malentendus dans les relations professionnelles ou personnelles. • Prendre du recul sur leur mode de communication et l'améliorer de manière proactive.
Contenu de la formation	<p>Contenu de la formation</p> <p>Module 1 : Découvrir son propre style de communication</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier son style de communication : Quelles sont vos habitudes communicationnelles ? • Explorer son mode de fonctionnement personnel : Qu'est-ce qui influence vos comportements relationnels ? • Les différents types de personnalités et de communication : Quels sont les autres styles et comment interagir avec eux ? <p>Activité(s) pratique(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auto-évaluation de votre style de communication.

	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice sur l'identification des comportements typiques dans des situations courantes. <p>Module 2 : Mieux se connaître pour mieux communiquer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre ses motivations et valeurs : Comment influencent-elles votre communication ? • Identifier ses forces et faiblesses relationnelles : Quels atouts valoriser ? Quelles pistes d'amélioration ? • Développer l'intelligence émotionnelle pour améliorer la communication : Comment mieux gérer ses émotions pour des échanges plus sereins ? <p>Activité(s) pratique(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exploration des motivations et valeurs personnelles. • Exercice de gestion des émotions en situation de communication. <p>Module 3 : Adapter son mode de communication aux autres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre et s'adapter aux besoins des autres : Comment identifier les attentes et les motivations de vos interlocuteurs ? • Techniques pour ajuster son comportement selon le contexte et l'interlocuteur : Comment moduler sa communication en fonction de la situation ? • L'art de l'écoute active : Outils pour mieux comprendre vos interlocuteurs et répondre à leurs attentes. <p>Activité(s) pratique(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux de rôle sur l'adaptation à différents types de personnalités. • Exercices d'écoute active et de reformulation. <p>Module 4 : Gérer les tensions et les malentendus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les sources de tension dans la communication : Quels sont les éléments déclencheurs de conflits ? • Techniques de gestion de conflits et de désamorçage de situations tendues : Comment rester calme et constructif dans les moments difficiles ? • Développer des relations harmonieuses : Comment créer des relations de confiance et durables ? <p>Activité(s) pratique(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scénarios pratiques pour gérer les situations de conflit en milieu professionnel ou personnel. • Exercices de désamorçage de conflits.
<p style="text-align: center;">Modalités pédagogiques</p>	<p>Méthodes pédagogiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage en présentiel : <ul style="list-style-type: none"> - Participative/active - Interrogative • Apprentissage en ligne <ul style="list-style-type: none"> - Ressources et activités en autonomie supervisée - 4 rendez-vous en présentiel - Rendez-vous à la demande <p>Apports théoriques et études de cas pratiques, Échanges Séquences de progression basées sous forme de mise en situation. Travaux pratiques Étude de cas Film, vidéo...</p> <p>Moyens pédagogiques :</p> <p>Salle de formation (réelle ou virtuelle) Paperboard</p>

	<p>Vidéo projecteur, micro-ordinateur portable. Les participants sont invités à venir avec leur matériel (bloc papier, ordinateur portable, tablette ...).</p> <p>Modalités : Présentiel, Distanciel, Formation possible en intra ou en inter Feuille émargement et certificat de réalisation</p>
Durée	Durée totale : 2 jours (Soit 14 heures)
Dates	<p>Dates : A définir</p> <p>Contactez-nous via notre site web ou par téléphone pour connaître les prochaines dates de session et réserver votre place.</p>
Lieu(x)x	A définir (ou en ligne)
Coût de la formation	<p>En inter : coût par participant 990 € HT</p> <p>En intra : groupe min 3 pers. et max 12 pers. : 4 590 HT</p>
Responsable de l'action, Contact	<p>LECUSSON Lydia Responsable pédagogique Mail : lydialecusson@optimrh.fr Tél : 06 37 67 36 20</p>
Évaluation de l'action	<ul style="list-style-type: none"> - Évaluation de l'atteinte des objectifs de la formation par QCM en fin de formation avis favorable à partir de 11/20 - Évaluation à chaud en fin de formation par questionnaire de satisfaction - Certificat de fin de stage