Développer sa communication interpersonnelle

Pour l'entreprise, développer la communication interpersonnelle, c'est avant tout prendre soin de l'humain au cœur de l'organisation. Lorsque les personnes communiquent avec clarté et bienveillance, les échanges deviennent plus fluides, les incompréhensions s'estompent et chacun peut travailler avec plus de sérénité. Cette qualité relationnelle crée naturellement un climat de confiance où les équipes se sentent écoutées et reconnues, permettant aux liens de se tisser et aux collaborations de s'épanouir. C'est dans cet environnement que naît l'intelligence collective, où chacun ose partager ses idées et contribuer pleinement. Et lorsque les collaborateurs se sentent compris et respectés dans leurs échanges quotidiens, ils choisissent naturellement de rester et de grandir au sein de l'entreprise.

Pour les collaborateurs, apprendre à mieux communiquer, c'est s'offrir la possibilité de créer des relations professionnelles authentiques et enrichissantes. Cette confiance nouvelle qui émerge transforme la manière d'aborder chaque interaction : échanger avec un collègue, partager une idée, oser exprimer un désaccord. Fini le stress des malentendus qui pèsent sur le moral ! À la place, des échanges apaisés où l'on se sent réellement entendu et compris. Ces nouvelles compétences ouvrent aussi des portes insoupçonnées pour évoluer, car savoir créer du lien est une qualité précieuse à tous les niveaux. Et surtout, elles permettent de construire au quotidien des relations de travail sincères et harmonieuses, où il fait bon collaborer et grandir ensemble.

Intention pédagogique :

#expériences : Mêler ateliers expérientiels, tests et apports théoriques pour intégrer les apprentissages dans le quotidien de chacun.
#adaptabilté : Définir des outils et actions en cohérence avec la personnalité et l’approche de chacun en lien avec la culture
d’entreprise.
#plaisir : Intégrer des approches de gamification pour des expériences apprenantes et impactantes émotionnellement.
#confiance : Créer un cadre de confiance et de sécurité propice au lâcher-prise pour permettre la puissance de chacun.

Formateur·rice(s) :

- Emilie CUNIAL

Objectifs visés

- Mieux se connaître pour communiquer efficacement
- Apprivoiser ses émotions
- Développer sa capacité d’adaptation relationnelle pour une communication harmonieuse
- Gagner en impact communicationnel
- S'affirmer avec assertivité

Méthodes d'évaluation

- Serious game
- Jeu de rôle / Simulation
- Cas pratique
- Quiz

Déroulé pédagogique

Journée 1

- Embarquement
- Définir son mode de communication et ses mécanismes de défense
- PAUSE
- Comprendre ses émotions pour les mettre au service de sa communication
- PAUSE DEJEUNER
- Connaître ses drivers pour adapter sa communication
- Identifier ses canaux sensoriels préférentiels
- Pause
- Pratiquer l’écoute écoute active
- Cartographier sa capacité à recevoir, donner, refuser et demander

Journée 2

- Découvrir les principes de la communication non-violente
- Pratiquer le feedback
- PAUSE
- Questionner, reformuler, apaiser
- PAUSE DEJEUNER
- Développer son assertivité

- Apprendre à dire non et poser un cadre
- PAUSE
- Désamorcer les tensions
- Définir son plan d'action pour mettre en place les outils de la formation

Informations complémentaires

Durée : 14 heures de formation sur 2 jours

Pré-requis :

Public concerné : Tout public en entreprise