

# Formation à la communication interpersonnelle

## 2 jours pour simplifier et fluidifier ses relations

Les participants développent une efficacité relationnelle en toutes circonstances et plus particulièrement dans les situations de communication professionnelle à fort enjeu, en face à face ou en groupe.

### Public:

Tout public

### Prérequis:

Aucune connaissance particulière.

### Modalité d'évaluation:

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices à réaliser (70% du temps).

### Modalités pédagogiques:

Une pédagogie centrée sur l'apprenant qui s'appuie sur ces connaissances et combine diverses modalités qui le rend acteur de sa formation.

### Tarif:

2 journées de 7h

De 2 à 8 personnes max

Intra: 1400€ HT / jour

Inter: 1100€ HT / participant

### 1) Mieux se connaître pour bien communiquer

- Autodiagnostic sur sa forme d'intelligence. Son intelligence émotionnelle.
- Evaluer son degré d'affirmation de soi, d'estime de soi, sa force de persuasion et sa résistance au stress.
- Faire le point sur ses propres atouts et ses axes d'amélioration en termes de communication verbale et non verbale.

#### ► Travaux pratiques

Auto-évaluation : comprendre son profil personnel de communicant.

### 2) S'approprier les principes de base de la communication

- Schéma et règles de base de la communication : émetteur, message, récepteur, interférences.
- Dire n'est pas communiquer. Les éléments clés d'une communication efficace.

#### ► Travaux pratiques

Echanges collectifs

### 3) S'approprier les outils de l'écoute active

- Développer la congruence entre son verbal et non-verbal.
- Intégrer les différentes techniques de reformulation.
- Donner des signes de reconnaissance et un feedback appropriés.
- Utiliser efficacement le silence.
- Rester disponible pour l'autre. Être non directif tout en restant impliqué.
- Observer tout ce qui n'est pas dit.

#### ► Exercice

Jeux de rôle, débriefing collectif.

### 4) Pourquoi utiliser le questionnement ?

- Comprendre l'utilité du questionnement.
- Adopter une attitude d'écoute pour mieux questionner.
- Se rappeler les six points clés de la communication interpersonnelle.

#### ► Travaux pratiques

Autodiagnostic de sa pratique de questionnement.

### 5) Utiliser les techniques de questionnement à plusieurs niveaux

- Savoir différencier question et affirmation.
- Se préparer à questionner et à recevoir les réponses.
- Questionner pour ouvrir et entretenir le dialogue.
- Obtenir une information précise en posant les bonnes questions au bon moment.
- Gérer les questions délicates qui impactent la qualité de la relation.

#### ► Travaux pratiques

Entraînement aux techniques de questionnement

### 5) Communiquer efficacement

- Clarifier ses objectifs dans le cadre d'un échange.
- Structurer ses entretiens pour développer une relation de qualité.

#### ► Exercice

Jeux de rôle : simulations de situations professionnelles d'écoute. Débriefing collectif.