

TC-01 – Améliorer sa communication – S’affirmer et favoriser la coopération

Personnes concernées

Tout Public

Prérequis

Niveau B1
en langue française,
référentiel européen
CECRL

Inter-Entreprise

Tarif :

680 € HT / Pers.
pour le cursus de 2 jours

Dates :

Session 1

28 & 29 mai 2018

Session 2

15 & 16 novembre 2018

Lieu

Novopole
7 place Robert Schuman
38000 Grenoble Europole

Intra-Entreprise

Tarif du cursus :

2 640 € HT
par groupe de 4 à 10 pers.

Dates :

A votre convenance

Lieu

Lieu à votre convenance
Frais de déplacement en
fonction du lieu
d'intervention



**Parce que bien communiquer
n'est pas inné**

Objectifs pédagogiques :

- Communiquer pour développer des relations de coopération au sein de l'entreprise
- Se faire comprendre dans une expression apaisée
- Comprendre son interlocuteur
- S'affirmer avec assertivité et confiance

Compétences visées :

- Connaître les bases de la communication interpersonnelle
- Exprimer des demandes en respectant ses relations de travail
- Se faire comprendre dans une expression apaisée
- Développer l'écoute active pour comprendre son interlocuteur
- Décrypter les comportements pour adapter sa communication

Programme :

J1 Les fondamentaux de la communication

Accueil : une situation pour laquelle la communication est difficile

Coopérer avec soi-même :

« Comprendre la personne dedans pour comprendre la personne devant » :

Comprendre les mécanismes humains et le rôle des émotions

Identifier les différentes personnalités

Dépasser les réactions de ses interlocuteurs et comprendre leurs besoins

Repérer son style de communication préférentiel, ses atouts et axes de progrès

S'affirmer dans sa communication avec les autres :

Savoir délivrer un message, exprimer une demande de manière constructive :

entre « non dit » et « franc parler », trouver le chemin de l'assertivité

J2 S'affirmer avec assertivité et respect

Remise du profil J'AIME®

Développer l'écoute active, accueillir avant de rebondir

Traiter un désaccord dans le respect : session vidéo

Reconnaître l'émotion de son interlocuteur

Se positionner par rapport à une situation

Prendre une décision

Pouvoir dire NON de manière constructive et préserver la relation

Accueillir un refus

Donner de la reconnaissance avec authenticité pour entretenir la coopération

Moyens pédagogiques :

Apport d'outils et de processus de communication, réflexions individuelles et collectives,

Mises en situation et sessions vidéo, partage d'expériences et de bonnes pratiques..

Auto-évaluation de son style de communication avec l'outil [J'AIME®](#)

Evaluation des acquis sous forme de questionnaire en fin de session

Formateurs : [Anne Bolatre](#) OU [Françoise Baland](#) OU [Marc Vilcot](#) (cliquer sur le lien pour accéder au CV du formateur)



Renseignements et inscription :
contact@com-hom.com
www.com-hom.com

Coordonnées des consultants :
www.com-hom.com/societe/contact/