

COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

Niveau 1 - Améliorer sa communication en milieu professionnel

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Objectifs et Résultats attendus :

1. Techniques de communication relationnelle pour s'intégrer en milieu professionnel
2. Savoir gérer les conflits et travailler en équipe

Les points forts de cette formation :

1. Création du contenu de formation grâce à l'audit
2. La formation est individualisée
3. Création d'outils adaptés au profil du métier
4. Maxi 8 personnes

Formation non disponible en distanciel.

Plongez dans une formation personnalisée et immersive, conçue pour s'adapter à vos besoins dès le départ.

Notre approche pédagogique est centrée sur l'échange et la participation active des participants. Elle inclut plusieurs éléments clés pour garantir une formation efficace et adaptée à vos besoins :

- **Échange et participation** : La formation est interactive, favorisant les discussions et les échanges entre les participants et le formateur.
- **Mise en situation à partir de cas professionnels** : Les participants travaillent sur des situations réelles et des cas concrets issus du monde professionnel, permettant une application pratique des compétences acquises.
- **Création d'outils adaptés** : Les outils et supports pédagogiques sont personnalisés en fonction des besoins spécifiques de chaque participant, assurant une pertinence et une utilité maximale.

À l'issue de la formation, **ADONIS vous délivrera un OPEN BADGE**, une certification numérique qui atteste et valide vos compétences, valorisant ainsi vos acquis de manière moderne et reconnue.

COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

Niveau 1 - Améliorer sa communication en milieu professionnel

PRÉSENTATION

Maîtriser les subtilités de la communication est essentiel pour s'intégrer efficacement dans votre environnement professionnel et gérer les relations avec succès.

Notre formation "Améliorer sa communication en milieu professionnel (Niveau 1)" est conçue pour vous fournir les compétences nécessaires pour exceller dans vos interactions quotidiennes. Vous apprendrez à affiner vos techniques de communication verbale et non verbale, à établir des dialogues constructifs et à gérer les conflits de manière efficace.

Au cours de cette formation, vous découvrirez comment mettre en place des conditions propices au dialogue, utiliser la méthode DESC pour une communication non-violente et gérer les défis liés à la communication à distance. Nous vous guiderons à travers des mises en situation pratiques et des outils personnalisés pour éviter les pièges courants de la communication, renforcer votre affirmation de soi et gérer les situations stressantes avec confiance.

En participant à cette formation, vous bénéficierez d'une attention individualisée, grâce à un groupe limité à 8 personnes. À l'issue, **vous recevrez un Open Badge ADONIS, une certification numérique reconnue qui atteste de vos compétences** et peut être affichée sur LinkedIn pour valoriser votre profil professionnel.

Rejoignez-nous pour transformer vos compétences en communication et avancer dans votre carrière.

DÉTAILS



21 heures



8 personnes



Entreprises

Particuliers

Insertion professionnelle

Un audit individuel permettra d'ajuster ce temps pour mieux répondre aux exigences particulières de chaque participant.

Nos formations sont ludiques et conviviales grâce à un rétroprojecteur, le formateur fait les démonstrations avec les participants.

Les supports de cours peuvent être remis en format papier ou sur notre plateforme LMS.

COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

Niveau 1 - Améliorer sa communication en milieu professionnel

PROGRAMME

MAITRISER LES DIFFÉRENTS MODES DE COMMUNICATION

- L'impact de la communication verbale
- L'impact de la communication non verbale et paraverbale
- Pratiquer la synchronisation

POSER LES CONDITIONS D'UN DIALOGUE

- Parle-t-on réellement du même sujet ?
- Ce sujet est-il d'égale importance pour chacun ?
- Est-on d'accord sur la signification des termes/mots utilisés ?

CONNAITRE LES CADRES DE RÉFÉRENCES POUR GÉRER LES CONFLITS

- Repérer les cadres de références de son interlocuteur
- Comprendre ses propres cadres de référence

CAS PRATIQUE

GESTUELLE ET ATTITUDE BIENVEILLANTE À DISTANCE, COMMENT FAIRE ?

- Les différentes formes de respect
- L'importance du silence et de l'écoute active
- Le choix du vocabulaire / Les tournures de phrases,
- La relance de l'échange,
- Le feed-back constructif (proposer des améliorations sans blesser)

LES OUTILS DE LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE AU SERVICE DES RELATIONS À DISTANCE

- L'observation des faits sans jugement
- La description des sentiments que cela me produit
- L'expression de son besoin face à la situation
- Formuler une demande sans violence

DÉCOUVRIR LA MÉTHODE DESC

- Les 4 étapes de la méthode DESC de Sharon A. et Gordon H.

D = Décrire les faits

E = Exprimer nos Émotions

S = Spécifier des Solutions

C = Conséquences et Conclusion

MISE EN PRATIQUE

L'AFFIRMATION DE SOI DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

- Les situations stressantes
- Savoir dire non et comment dire non
- Faire face à la critique et aux menaces
- L'art du compromis ou aboutir à des solutions applicables

LES PIÈGES DE LA COMMUNICATION

- Les doubles sens, les mots et les expressions floues
- Les jargons professionnels

COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

Niveau 1 - Améliorer sa communication en milieu professionnel

contact@adonisformation.fr

Tél : 02 32 92 55 02

17 rue de Fleurus, 76600 Le Havre

www.adonisformation.fr

Vous êtes en situation de handicap ? Notre centre dispose des installations nécessaires pour faciliter votre visite. Pour préparer au mieux votre arrivée et garantir l'accessibilité de notre centre de formation, n'hésitez pas à nous préciser les aménagements spécifiques dont vous pourriez avoir besoin.