

# Formation Communication

**Clefs pour une communication authentique et efficace.**

**« Entre ce qu'on cherche à exprimer, ce que l'on dit et ce que les gens comprennent, le mode de communication tient plus du téléphone arabe que de la photocopie » (Isabelle Alonso)**

## Objectifs

- Vous faire mieux comprendre par vos collaborateurs et les comprendre à votre tour
- Parvenir à demander et être entendu, à refuser, à écouter, à annoncer les mauvaises nouvelles
- Instaurer un climat de confiance

## Public cible

- Cadres en prise de poste
- Dirigeants d'équipes
- Cadres et employés ayant des interactions nombreuses avec d'autres personnes ou équipes

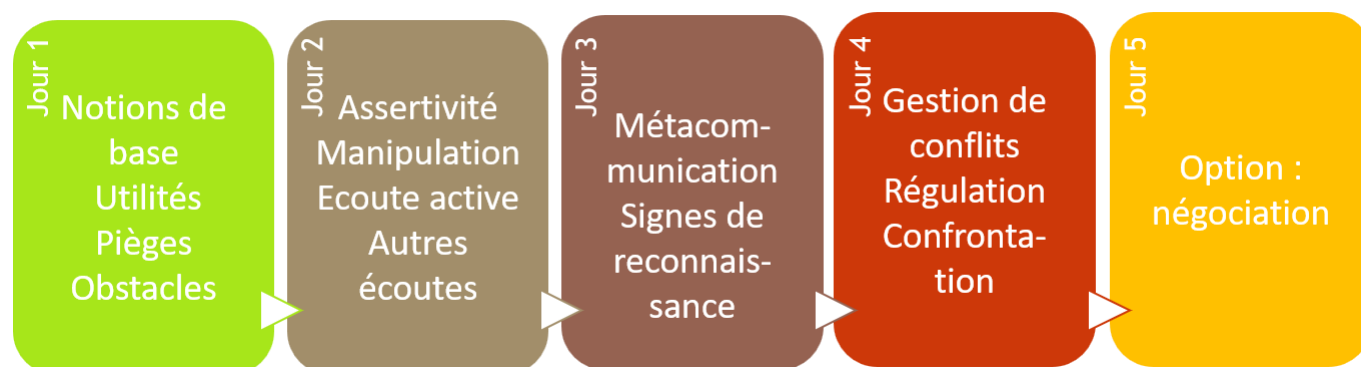
## Contenu

- Quelques notions : états du Moi, transaction, positions de vie, cadre de référence, triangle dramatique, signes de reconnaissance.
- Utilité de la communication
- Accords, désaccords, malentendus
- La gestion des émotions
- La Communication et métacommunication
- L'écoute active : poser les bonnes questions, reformuler
- Les différentes écoutes
- L'assertivité : autodiagnostic, les droits assertifs, la demande assertive et positions
- Les pièges de la communication
- Les obstacles à la communication
- La gestion de conflits : régulation, méthodes de règlement des conflits, annonce de mauvaises nouvelles
- La compétition
- La confrontation
- Options
  - Négociation
  - Manipulation et contre-manipulation

## Méthodologie

- Modèles, théorie
- Exercices
- Mises en situation
- Jeux de rôles

## Déroulé



## Modalités pratiques

Durée : 4 jours – option 5 jours si négociation

Prix htva : 250 euros/ personne/jour soit 1000 euros

Minimum 4 personnes – Maximum 12 personnes