

Communication interpersonnelle

Présentiel - Synchrone



Public Visé

Toute personne travaillant en équipe (collaborateurs, managers, chefs de projet...)



Pré Requis

Aucun prérequis spécifique.

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Identifier les principes de base de la communication interpersonnelle.

Adapter leur communication selon les profils de leurs interlocuteurs.

Gérer les malentendus et conflits mineurs dans une équipe.

Favoriser des échanges clairs, bienveillants et constructifs.



FORMA-SO

Parcours pédagogique

Accueil et introduction:

- Présentation du formateur et des participants
- Recueil des attentes
- Présentation des objectifs et du déroulé

Les bases de la communication interpersonnelle:

- Le schéma de la communication
- Écoute active et reformulation
- Les freins à la communication (interprétation, filtres, biais...)
- Activité : mini-atelier de reformulation en binômes

Mieux se connaître pour mieux communiquer:

- Les styles de communication (assertif, passif, agressif, manipulateur)
- Découverte d'un outil type DISC ou Process Com
- Identifier son propre style et celui des autres
- Jeu : "profil mystère"

Communiquer efficacement dans une équipe:

- Donner et recevoir du feedback
- Adapter sa communication en fonction de son interlocuteur
- Techniques de communication positive (CNV – Communication Non Violente)
- Mise en situation : échanges d'équipe simulés

Prévenir et gérer les tensions relationnelles:

- Identifier les signaux faibles d'un conflit
- Techniques de désamorçage
- Communication en situation de stress
- Étude de cas : résolution d'un conflit fictif

Plan d'action personnel et clôture:

- Synthèse des apprentissages
- Rédaction d'un engagement personnel (fiche d'action)
- Tour de table final et évaluation à chaud

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques interactifs
- Mises en situation / jeux de rôle
- Travaux en sous-groupes

Analyse de cas pratiques issus du vécu professionnel

Méthodes et modalités d'évaluation

- Auto-évaluation en début et fin de session
- Quiz ludique
- Feedback oral après chaque exercice

Évaluation de la satisfaction à chaud



FORMA-SO



Durée

7.00 Heures 1 Jour

Effectif

De 3 à 10 Personnes



Contactez-nous !

Christophe CAMY
Directeur

Tél. : 0682693442
Mail : christophe.camy@forma-so.com