

# Formation COMMUNICATION

## **A L'ISSUE DE CETTE FORMATION, LES PARTICIPANTS SERONT CAPABLES DE :**

- Développer leurs capacités à s'exprimer, s'écouter et se comprendre dans une relation interpersonnelle ou de groupe,
- Comprendre comment entretenir des relations sereines en tenant compte de leurs émotions et de celles des autres,
- Appliquer les outils permettant de s'affirmer et de gérer les situations conflictuelles.

## Programme

### **COMPRENDRE ET MAITRISER LES ENJEUX DE LA COMMUNICATION :**

- Savoir définir la communication interpersonnelle.
- Décrypter la communication non verbale.
- Maitriser les besoins fondamentaux de la relation.

### **MAITRISER LES RÈGLES DE LA COMMUNICATION :**

- Pratiquer l'écoute active.
- Faire preuve d'empathie.
- Chasser les interprétations.
- S'exprimer, se faire comprendre.
- La prise de parole en groupe, en public.

### **L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE :**

- Savoir comprendre et observer ses émotions.
- Les étages du cerveau.
- Utiliser la cohérence cardiaque.
- Parler en « je ».
- Distinguer les étapes d'une communication empathique.

### **GÉRER UNE SITUATION DE CONFLIT :**

- Comprendre les mécanismes du conflit, de la colère, de la violence.
- Traiter le conflit ou l'éviter.
- Passer d'une logique de position à une logique d'intérêts.
- La résolution de conflit.

**PUBLIC** : tous professionnels désireux d'améliorer sa communication.

**PREREQUIS** : aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation.

**DUREE** : 2 x 7 heures, 14 heures.

**DELAIS D'ACCES** : formation présentielle sous un délai d'un mois en fonction des contraintes.

**MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :**

Les apports théoriques sont alternés avec des exercices pratiques, des jeux et des mises en situation favorisant votre apprentissage. Des supports ainsi qu'un livret de formation vous seront fournis.

**MODALITÉS D'ÉVALUATION :**

Une évaluation diagnostique en début de formation permet de préciser vos besoins.

Tout au long de la formation des évaluations formatives ludiques permettent de suivre votre avancée. Une évaluation finale sous forme de quizz validera vos acquis.

Un formulaire d'évaluation de la formation vous sera également proposé.

**TARIFS :**

875€ HT par jour soit 1750€ HT pour l'animation de la formation (de 1 à 10 personnes maximum).

Sur devis.

**HANDICAP :**

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situations de handicap. Afin d'adapter la formation aux contraintes de vos collaborateurs, nous vous demandons de nous préciser l'adaptation nécessaire à l'inscription.

**CONTACT :**

XAVIER GADENNE 06 60 83 31 68

[contact@xaviergadenne.fr](mailto:contact@xaviergadenne.fr)

[www.xaviergadenne.fr](http://www.xaviergadenne.fr)



DATE DE MISE À JOUR : JANVIER 2023