

Développer une communication interpersonnelle authentique et constructive

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : VIO - Prix 2024 : 1 550€ HT

Le prix pour les dates de sessions 2025 pourra être révisé

Ce stage vous aidera à améliorer votre relation avec vous-même et avec les autres. Il vous permettra d'approfondir toutes les facettes de votre relationnel et vous apprendra à résoudre les conflits et à travailler en groupe de manière efficace et constructive.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

- Communiquer de manière non violente avec son entourage
- Cerner ses émotions pour s'exprimer plus sereinement
- Désamorcer les conflits en évitant jugements et interprétations
- Développer un état d'esprit de coopération

LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 04/2019

1) Rappel des notions fondamentales de la communication

- Dire n'est pas communiquer.
- Les éléments clés d'une communication efficace.
- Les mécanismes de la communication.
- Mieux se connaître pour bien communiquer.
- Les obstacles cognitifs.

Exercice : Réflexion en sous-groupes, partages d'expériences.

2) La communication authentique et constructive (CAC)

- Le concept et les grands principes.
- La panoplie des sentiments.
- Développer la confiance et le respect mutuels.
- Combiner un langage, une façon de penser, un savoir-faire en communication et des moyens d'influence.
- Un outil précieux de prévention.

Mise en situation : Divers jeux de rôle et autres mises en situation sur des cas concrets.

3) La démarche ORVIEC de la CAC

- 1) Observer la situation. La décrire en termes d'observation partageable.
- 2) Reformuler les remarques ou les critiques.
- 3) Verbaliser ses sentiments et ses attitudes. Les exprimer de manière claire.
- 4) Identifier et exprimer ses besoins. En clarifier les différents éléments.
- 5) Faire une demande claire. S'assurer qu'elle est réalisable, concrète, précise et formulée positivement.
- 6) Conclure de manière positive et conviviale.

Exercice : Exercices individuels. Jeux de rôle.

4) Les outils d'aide à la CAC

- Les positions de vie. La boussole du langage.

PARTICIPANTS

Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant améliorer ses relations et travailler en équipe de manière constructive.

PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- La maîtrise des faits, opinions, sentiments : FOS.
- Les comportements "persécuteur, victime, sauveur" : SVP.
- La programmation neuro-linguistique : PNL.
- Le message "JE".
- L'écoute active.
- Les besoins fondamentaux. Les attitudes de Porter.

Mise en situation : Exercices individuels et collectifs.

5) Les applications de la CAC

- Formuler une critique.
- Anticiper, désamorcer, gérer un conflit.
- Manager une équipe.
- Créer une dynamique de groupe.
- Générer de la motivation, de la cohésion.

Exercice : Jeux de rôle. Partage d'expériences.

6) Etablir un plan d'action personnel

- Définir ses objectifs d'amélioration.
- Définir et formaliser les actions à mettre en œuvre.
- Poser des jalons en termes de temps et s'engager sur des délais.

LES DATES

CLASSE À DISTANCE

2024 : 05 déc.

2025 : 23 janv., 06 mars, 27 mars, 15 mai, 05 juin, 12 juin, 10 juil., 21 août, 18 sept., 16 oct., 20 nov., 11 déc.

AIX-EN-PROVENCE

2025 : 27 mars, 12 juin, 18 sept., 20 nov.

GRENOBLE

2025 : 23 janv., 15 mai, 21 août, 20 nov.

ORLÉANS

2025 : 27 févr., 05 juin, 07 août, 13 nov.

SOPHIA-ANTIPOLIS

2025 : 27 mars, 12 juin, 18 sept., 20 nov.

TOURS

2025 : 27 févr., 05 juin, 07 août, 13 nov.

PARIS

2024 : 28 nov.

2025 : 16 janv., 27 févr., 20 mars, 24 avr., 22 mai, 05 juin, 03 juil., 07 août, 11 sept., 09 oct., 13 nov., 04 déc.

BORDEAUX

2025 : 27 mars, 12 juin, 18 sept., 20 nov.

LILLE

2024 : 05 déc.

2025 : 27 mars, 12 juin, 18 sept., 20 nov.

NANTES

2024 : 05 déc.

2025 : 27 mars, 12 juin, 18 sept., 20 nov.

STRASBOURG

2025 : 27 mars, 12 juin, 18 sept., 20 nov.

BRUXELLES

2025 : 27 mars, 05 juin, 18 sept., 20 nov.

LYON

2025 : 23 janv., 27 mars, 05 juin, 21 août, 16 oct., 11 déc.

DIJON

2025 : 23 janv., 15 mai, 21 août, 20 nov.

MONTPELLIER

2025 : 23 janv., 15 mai, 21 août, 20 nov.

RENNES

2025 : 23 janv., 15 mai, 21 août, 20 nov.

TOULOUSE

2025 : 27 mars, 12 juin, 18 sept., 20 nov.

LUXEMBOURG

2025 : 27 mars, 05 juin, 18 sept., 20 nov.