

Développer sa communication dans les relations professionnelles

Compétences acquises

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier leurs atouts et points à améliorer par un autodiagnostic
- Apprendre à développer leurs capacités d'adaptation dans une équipe de travail
- Acquérir un savoir-être pour instaurer des relations positives dans le cadre professionnel

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et personnalisée
- Alternance d'apports méthodologiques de L'Analyse Transactionnelle, d'exercices et de jeux de rôle.
- Elaboration d'un contrat de progrès pour chaque participant à l'issue de la formation

Durée : 2 jours

Suivi : 1 jour (optionnel)

Programme

La communication interpersonnelle

- Les différentes situations de communication dans le cadre professionnel
- Les aptitudes maîtrisées et celles à développer pour mieux communiquer

Les clés de la communication efficace

- Les schémas de la communication verbale et non verbale
- Les états du Moi
- Les différentes transactions

Les dysfonctionnements relationnels

- Les pièges relationnels
- Les méthodes pour sortir des malentendus
- Les enjeux psychologiques

La dimension émotionnelle en situation professionnelle

- Les émotions au travail
- L'intelligence émotionnelle en action
- La maîtrise des situations difficiles

Les comportements adaptés

- S'adapter aux différents registres de l'interlocuteur par la synchronisation
- Savoir formuler une critique constructive
- Adopter une attitude d'écoute et d'empathie