



## Renforcer sa communication interpersonnelle et intelligence émotionnelle

*La communication interpersonnelle regroupe l'ensemble des interactions entre les individus (gestes, langage, communication non verbale etc.). Apprendre à améliorer sa communication et ses relations interpersonnelles est capital pour faire passer les bons messages et ce, de manière positive. Cette formation permet à tout collaborateur d'offrir les moyens de comprendre le fonctionnement de chacun en intégrant les bases de la communication active et positive. Elle aborde aussi les notions d'intelligence émotionnelle et de gestion du stress en lien avec les relations interpersonnelles.*

*Modalité d'accès: 3 semaines après la signature de la convention*

**Durée:** 14.00 heures (2.00 jours)

### Profils des apprenants

- Toute personne souhaitant accroître son efficacité relationnelle et ses capacités de communication au sein de son équipe (managers, formateurs, consultants, intervenants externes, vendeurs, responsables de projets, etc....)

### Prérequis

- Aucun

### Accessibilité et délais d'accès

Si vous êtes porteur d'un handicap merci de bien vouloir contacter Isabelle Maleplate référente handicap au 0678380495 afin de pouvoir échanger sur l'adaptation de votre parcours de formation

3 semaines

### Qualité et indicateurs de résultats

Pour la période 2023/2024:

Taux de satisfaction des apprenants 9.9/10

Taux d'atteinte des objectifs: 9.4/10

## Objectifs pédagogiques

- A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de : Faire le point sur sa communication et comprendre son fonctionnement pour mieux communiquer
- Appliquer une communication efficace et facilitatrice
- Gérer son stress et identifier les situations pour mieux le gérer
- Gérer ses émotions et identifier les situations pour mieux les gérer

## Contenu de la formation

- Comprendre les principes essentiels de la communication interpersonnelle
  - Utiliser les techniques et les outils pour optimiser sa propre capacité à communiquer de façon efficace

PARVENIR | Siège Social 393 CHEMIN CLAUDINE LUCEYRAN 33340 LESPARRÉ MEDOC | Numéro SIRET : 949 915 680 00019 | APE : 70.22Z

SASU au capital de 1000€-TVA intracommunautaire : FR57949915680

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75331523433 auprès de la préfète de région Nouvelle Aquitaine

Certification Qualiopi No 34331721-1 du 18 Avril 2023

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.



- Faire le point sur son assertivité et sa confiance en soi
- Identifier les caractéristiques de l'intelligence relationnelle dans son quotidien et dans sa communication
- Bâtir et vivre une collaboration gagnant/gagnant
  - Maîtriser ses propres comportements pour établir une relation gagnant/gagnant avec son interlocuteur
  - Définir sa communication en fonction de ses objectifs et de sa personnalité
  - Adapter ses attitudes et ses discours vis-à-vis de ses interlocuteurs, travailler la congruence verbale
  - Savoir développer le principe d'une communication efficace en adoptant quatre notions o La notion d'écoute active o L'empathie et la bienveillance o Les silences o La reformulation
- Gérer son stress, éviter les découragements, savoir se ressourcer et prendre du recul
  - Comprendre ses émotions pour les transformer en actions / réactions positives
  - Gérer les émotions négatives, prendre du recul, travailler sa négation
  - Identifier les situations stressantes pour mieux les gérer et adopter un comportement adapté
- Comprendre les dysfonctionnements des relations interpersonnelles pour les combattre
  - Comment se mettre en harmonie avec ses collaborateurs (clients internes), les clients externes et sa hiérarchie ?
  - Comment bâtir des stratégies communes et poursuivre ensemble les objectifs communs ?
  - Identifier les relations fragiles ou conflictuelles pour apprendre à les limiter ou les apaiser

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

La formation sera assurée par une experte

### Moyens pédagogiques et techniques

- Questions orales ou écrites (QCM...) Des mises en situation Jeux de rôle La formatrice évaluera les acquis en utilisant des exercices pratiques à la fin de chaque séquence pédagogique

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Evaluation des acquis par des exercices de mise en situation

**Tarif inter-entreprise par personne HT : 2400.00 €**

**Tarif intra : nous consulter**

Date de création 2 octobre 2024

Date de mise à jour 02/10/2024