

## Communication interpersonnelle

*Toute relation sociale, personnelle ou professionnelle, est fondée sur la communication, que ce soit à travers un salut, un échange, un débat, des questions etc.*

*Et si communiquer paraît simple en apparence, le faire de manière efficace est en réalité tout un art.*

*Savoir communiquer est l'un des fondements de la réussite, que ce soit dans la vie personnelle ou professionnelle.*

*En effet les compétences en communication représentent un atout majeur dans le monde du travail, très recherché par les entreprises.*

*Une bonne communication permet en effet de mieux cerner ses interlocuteurs, de faire passer ses idées de façon efficace, mais également d'apaiser les tensions, de gérer les conflits de façon appropriée et de mieux appréhender changements et imprévus.*

*Cette formation vous donnera les bases de la communication interpersonnelle.*

**Durée:** 14.00 heures (2.00 jours)

### Profils des stagiaires

- Chefs d'établissement 1er et 2nd degré
- Enseignants 1er et 2nd degré

### Prérequis

- Aucun

### Objectifs pédagogiques

- Etre capable de communiquer efficacement et avec respect avec son interlocuteur
- Etre capable de maîtriser ses réactions en situation de conflit
- Etre capable de développer des postures favorisant une communication bienveillante

### Contenu de la formation

- Le cadre de référence (Jour 1 : 8h30 - 12h30)
  - Construction et maintien de son cadre de référence
  - L'observation des faits sans jugement
  - Désamorcer les principaux biais cognitifs de la communication
- L'impact des états internes sur ma communication (Jour 1 : 13h30 - 16h30)

- Les centres d'intelligence
- Les marqueurs émotionnels
- Mettre en oeuvre son équilibre émotionnel
- Les niveaux d'escalade du conflit (Jour 2 : 08h30 - 10h15)
  - Prise de recul et perception des enjeux
  - La proactivité
  - Ma responsabilité dans la communication
- Synthèse des éléments fondamentaux pour une communication optimale (Jour 2: 10h30 - 12h30)
  - La boussole du langage
- Mettre en œuvre une communication bienveillante et efficace (Jour 2 : 13h30 - 16h30)
  - Les conditions à la mise en oeuvre d'une communication bienveillante
  - Le protocole de mise en oeuvre

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Stéphane DAMOUR, coach professionnel certifié, formateur en performance relationnelle, maître praticien Ennéagramme, Maître praticien PNL, formateurs de coachs professionnels. Philippine DAMOUR, coach professionnelle certifiée, formatrice en performance relationnelle, formatrice de coachs professionnels.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

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

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation