

## COMMUNIQUER EFFICACEMENT EN TOUTES CIRCONSTANCES

**Réf**  
CEETC - GSO14

**Modalité**  
Présentiel

**Durée**  
2.0 jour(s) - 14.0h

**Nb stagiaires**  
8



### OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Mieux vous connaître pour identifier vos points forts et points d'effort dans la communication.
- Développer votre capacité à communiquer de manière positive et avec assertivité.
- Affirmer votre positionnement quel que soit votre interlocuteur grâce à la Communication Non Violente (CNV).
- Renforcer votre savoir être et rester maître de votre communication grâce à l'intelligence émotionnelle.



### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

#### Public

Tout public.

#### Pré-requis

Aucun.



### CONTENU

#### S'approprier les fondamentaux de la communication

- Identifier les ingrédients favorables à une relation interpersonnelle positive.
- Comprendre les lois et les cercles de la communication.
- Savoir utiliser les outils de la communication pour comprendre et se faire comprendre de l'autre : expression positive, questionnement, écoute, reformulation.

#### Gérer les filtres et les interférences en communication

- Comprendre l'influence de son attitude sur son interlocuteur.
- Identifier les freins à une communication optimale : positions de vie et comportements, a priori et distorsion, etc.
- Dissocier « fait, sentiment, opinion » pour éviter les parasites.

#### Mettre l'intelligence émotionnelle au service de la relation à l'Autre

- Définir les émotions fondamentales et les émotions parasites.
- Mesurer le poids des émotions dans la communication.

- Savoir accueillir nos émotions et les nommer.
- Utiliser l'intelligence émotionnelle comme vecteur de communication.

### **S'entraîner à la méthode D.E.S.C. issue sur la CNV**

- Articuler son message pour réussir sa communication.
- Prendre du recul pour agir plutôt que réagir.
- Savoir verbaliser son état émotionnel et son besoin.
- Formuler avec précision notre demande.

### **Créer le plus souvent possible une relation d'Adulte à Adulte**

- Se situer dans les États du Moi.
- Définir et comprendre les États du Moi.



## **PÉDAGOGIE**

La pédagogie de la formation repose sur :

- Des apports théoriques.
- La remise de documents pédagogiques sur les thèmes clés.
- Les tests, exercices individuels, pour mieux se connaître (traités de manière confidentielle).
- Des réflexions en sous-groupes pour comprendre ensemble.
- Les mises en situation.
- La définition d'axes de progrès individuels.
- Quizz en fin de session.



## **GESTION DES ACQUIS**

## Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation.
- Évaluation à chaud de satisfaction fournie par REZO.
- **Évaluation des acquis** : Le/la formateur/trice remplit à son tour une grille de validation des acquis basée sur les compétences et connaissances acquises.
- Attestation de fin de formation REZO.



## FORMATEUR ET PARTENAIRE

Notre formateur est spécialisé depuis 10 ans, sur les thématiques de la communication et de l'efficacité professionnelle.



## ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions.