

**PROGRAMME DE FORMATION**

**EN PRÉSENTIEL**

**AMÉLIORATION DE LA COMMUNICATION**

**AU SEIN D’UNE ÉQUIPE**

**OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

* Adapter sa communication au profil de son interlocuteur
* Être assertif dans ses relations interpersonnelles
* Identifier les styles relationnels pour s’adapter selon les personnalités et les situations
* Analyser ses habitudes comportementales
* Reconnaitre les émotions en jeu dans la relation à l’autre
* Décrypter la communication non verbale de ses interlocuteurs
* Connaitre son mode de fonctionnement en situation de stress
* Adopter les comportements adéquats
* Savoir comment agir en situation de stress
* Être à l’écoute de soi et des autres
* Identifier les obstacles à la communication coopérative
* Écouter sans s’effacer, s’exprimer sans agresser
* Transformer les désaccords en opportunité́́ de dialogue
* Détecter les situations difficiles pour y apporter rapidement une solution
* Apprendre à dire non en se respectant et en respectant les autres
* Exprimer son point de vue tout en respectant celui des autres

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PUBLIC CONCERNÉ**  Cette formation s’adresse à tous. La seule condition est de travailler ou d’avoir travaillé en équipe. |  | **Modalités d’inscription :** Session en intra entreprise et sur demande.  Les demandes d’inscription sont à formuler 15 jours avant le début de la formation.  **Contact : Mme Séverine Corale**  **Tel : 06.17.98.20.38**  **adresse mail** [**severine@corale-consulting.com**](mailto:severine@corale-consulting.com) **ou sur la partie « contact » du site internet** [**www.corale-consulting.com**](http://www.corale-consulting.com)   * Formation accessible aux personnes en situation de handicap ou présentant un trouble de santé invalidant: Réalisation d’un entretien téléphonique préalable et envoi d’un questionnaire par mail invitant les stagiaires à préciser s’ils ont besoin d’aménagements spécifiques en lien avec leur situation de handicap. * La personne ressources handicap s’emploiera à rechercher, avec les personnes concernées, les moyens de compensation qui leur seront adaptés.   **Ce plan de formation peut être modifié pour être adapté à l’évolution des stagiaires** |
| **PRÉ-REQUIS**  Pas de pré-requis  **EFFECTIF : de 1 à 15 stagiaires** |  | **CONTENU DE LA FORMATION**  **Jour 1 : Introduction à la communication inter personnelle**  Connaitre les principes de base de la communication  Schéma et règles de base de la communication : émetteur, message, récepteur, interférences.  Dire n'est pas communiquer. Les éléments clés d'une communication efficace.  Les positions de vie : instaurer un contrat gagnant-gagnant avec soi-même et les autres.  Comprendre sa propre vision du monde : "la carte n'est pas le territoire".  Les obstacles cognitifs.  Comprendre et gérer ses émotions en entreprise  Comprendre le fonctionnement du cerveau relationnel, émotionnel et social  Identifier les zones de perception (émotion, pensée, action) et comprendre les types  d'intelligence développés  Comprendre et accepter ses émotions et celles des autres  **Jour 2 : La gestion du stress**  Identification des facteurs de stress en entreprise  Comprendre le processus biologique du stress  Analyser ses réactions et ses limites face au stress  Repérer les signaux d’alarme en amont  La communication non violente  Comprendre les leviers de la communication non violente  Identifier les freins d’une communication coopérative  Appréhender le processus de la CNV en 4 étapes  **Jour 3 : l’intelligence relationnelle en situation difficile**  Détecter les relations difficiles pour soi et éviter le triangle dramatique  Gérer les conflits : distinguer la personne de son comportement  Savoir dire non  Apposer et non opposer son point de vue |
| **DURÉE DE LA FORMATION**  **ET MODALITÉS**  **D’ORGANISATION**  **3 jours en présentiel dans les locaux de l’entreprise**  **Soit**  **21 heures de formation**  **HORAIRES : 9h-13h/14h-17h**  La durée de la formation, son contenu peuvent être adaptés en fonction des besoins spécifiques de l’entreprise et des apprenants |  | **MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**   * *Mise en situation sur les positions de vie* * *Jeu de rôle sur les émotions* * *Mise en situation des contextes de stress spécifiques* * *Jeu de rôle CNV* * *Jeu de rôle triangle dramatique ou «  triangle de Karpman »* * *Mise en situation d’un conflit et de sa résolution* |
| **LIEU DE LA FORMATION**  Réalisée sur le site du client en intra entreprise |  | **PROFIL DU FORMATEUR**   * *Corale Séverine formatrice spécialisée commerce/management* * Présidente de Corale Consulting depuis septembre 2020 * Coach professionnelle certifiée RNCP * Master 2 de Commerce International * Master 2 métiers de la formation * A enseigné dans le supérieur (Bac +2 à Bac+5) le management, le commerce et l’économie * D.U Prévention des risques psychosociaux et qualité de vie au travail * Master en P.N.L |
| **MOYENS TECHNIQUES & PÉDAGOGIQUES**   * Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation * Documents supports de la formation projetés * Exposés théoriques * Étude de cas concrets * Livret de formation en version numérique   Vidéo, power point, ordinateur et tablette |  | **Dispositif de suivi de l’exécution des résultats de la formation**   * Feuilles de présence * Questions orales * Mises en situation * Formulaires d’évaluation de la formation * Certificat de réalisation de l’action de formation * Questionnaire intégrant des mises en situation * Ateliers pratiques sur la communication inter personnelle, les émotions, le stress, la gestion de conflit   *Évaluation des acquisitions des compétences acquises via un questionnaire intégrant des mises en situation* |
| **TARIF**  **1200€ TTC/ stagiaire** |  |  |