



Développer sa communication interpersonnelle

1 jours (8 H en présentiel)

Tarif	Effectifs	Lieu de la formation
• 380 €uros TTC	• 4 à 10 stagiaires	• Grenoble

Objectifs : ➤ Permettre aux participants de développer les moyens nécessaires pour communiquer plus efficacement et ainsi créer des relations positives avec leur entourage

Être capable de : • Améliorer sa communication interpersonnelle

Public : • Tout public

Prérequis : • Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Une approche pédagogique hautement interactive basée sur la méthode interrogative qui permet de susciter l'implication et la réflexion des apprenants en les faisant participer aussi souvent que possible.
- Une variété d'exercices et d'exemples sont proposés avec des moments de partage d'expérience et de réflexion sur les sujets abordés. Ainsi, les participants pourront se familiariser avec les compétences visées à chaque étape.
- Un QCM final permet d'évaluer les participants et d'optimiser l'efficacité de la formation en les amenant à s'interroger sur les points clés.
- Un support pédagogique est remis à chaque stagiaire.

Moyens techniques et matériels :

- Support de cours relié
- Paperboard
- Vidéoprojecteur

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les résultats :

- Un questionnaire préalable à la formation afin d'évaluer les points forts et les besoins spécifiques des stagiaires ;
- Une feuille d'émargement matin et après-midi ;
- Un livret de suivi pédagogique contenant le programme, le questionnaire préalable et le tableau de suivi pédagogique de l'action de formation ;
- Un questionnaire d'évaluation de l'action de la formation.

Sanction de fin de formation : • Une attestation de fin de formation

Intervenant formateur : • Sophrologue-Relaxologue Certifiée en Psychologie Positive et art-thérapie
Formatrice professionnelle Certifiée

CONTENU DE LA FORMATION

« Développer sa communication interpersonnelle »

ETAPE 1 : Comprendre les fondamentaux de la communication

- Pourquoi bien communiquer ?
- Comment fonctionne la communication ?
- Que nous apprennent les bases de la communication ?

ETAPE 2 : Comprendre les personnalités pour mieux communiquer

- Quels sont les types de personnalité ?
- Comment identifier les types de personnalité ?
- Comment communiquer selon les différentes personnalités ?

ETAPE 3 : Développer son potentiel relationnel

- Qu'est-ce que le relationnel ?
- Quels sont les bénéfices d'un bon relationnel ?
- Comment avoir un bon relationnel ?

ETAPE 4 : S'exprimer avec assertivité

- Pourquoi opter pour une attitude assertive ?
- Comment avoir une attitude assertive ?
- Quelles sont les techniques pour s'exprimer avec assertivité ?