

# DÉVELOPPER SA COMMUNICATION

## au service du travail d'équipe

### Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Oser communiquer sur ses besoins et ceux de l'autre pour se comprendre et mieux travailler ensemble.
- Identifier et formuler les besoins insatisfaits source de tension.
- Accompagner avec bienveillance son interlocuteur dans le désamorçage des tensions et formuler des demandes réalistes pour à un échange constructif.
- Faire le point sur son comportement et l'adapter pour coopérer.
- Communiquer avec diplomatie et empathie.
- Affirmer sa position avec respect
- Dépasser les situations délicates.

### Programme

#### Jour 1 : Faire le point sur son comportement

- Identifier les composantes de son image
- Comprendre les raisons d'une mauvaise communication

#### Communiquer avec diplomatie et empathie

- Développer une écoute active et agir selon la sagesse Toltèque (parole impeccable, ne jamais prendre les choses personnellement, ne jamais faire de supposition, faire toujours de son mieux)
- Gérer ses émotions / Questionner et reformuler pour être en phase

#### Jour 2 : Poursuite de la sagesse Toltèque puis

#### Analyser son comportement pour coopérer

- Identifier les différents types de comportement en entreprise (comportement refuge, passif, agressif, manipulateur).
- Aligner valeurs et comportements.
- Adopter le bon comportement (surmonter la passivité, désamorcer l'agressivité, recadrer le manipulateur)

#### Jour 3 : Affirmer sa position avec respect

- Être assertif et factuel pour communiquer.
- Exprimer son avis de façon constructive.
- Dépasser les situations délicates, savoir dire non.

#### Emettre une critique et savoir en recevoir

- Comment exprimer une critique constructive
- Comment faire face à la critique ?

#### Jour 4 : Jour 3 + 3 mois

- Temps d'évaluation par mise en situation
- Étude de situation apportée par chacun

### Méthode et outils pédagogiques

**Outils possibles :** Schéma de la communication, les profils de comportement, Ennéagramme, Sagesse Toltèque, gestion des émotions ...

**Méthode :** Participative, mise en situation, jeux de rôle, grille d'observation, débat et apports théoriques selon les concepts abordés.

**Attestation** de fin de formation.

**Évaluation :** Évaluation «à chaud» | Mise en situation.

### Tarifs

- POUR UN GROUPE DE 12 MAXIMUM : 4 400 €

### Finalités

S'affirmer au quotidien dans les situations professionnelles pour communiquer avec bienveillance et efficacité au sein de son équipe.

### Public visé

Salariés et managers souhaitant améliorer le travail d'équipe.

### Pré-requis

L'équipe en totalité

### Durée de la formation

28h réparties en 4 séances de 7h

### Dates

À définir en fonction de vos besoins.

### Lieu de la formation

**En intra dans votre structure**

02 41 30 50 55

formation@centresocial-chemille.asso.fr

### Nombre de bénéficiaires

12 personnes maximum par groupe

### Intervenante

Valérie Malard, sophrologue spécialisée en communications appliquées.