



Communication interpersonnelle

Référence : **CDV.01**

<https://www.cnfce.com/formation-communication-interpersonnelle>

Durée conseillée :

2 jours

Tarif en inter-entreprise :

1360 € HT / personne

Tarif en intra-entreprise :

1475 € HT/ jour / groupe

Formation communication interpersonnelle & PNL : Mieux communiquer au travail

La communication interpersonnelle regroupe l'ensemble des interactions entre les individus (gestes, langage, communication non verbale etc.). Apprendre à **améliorer sa communication** et ses relations interpersonnelles est capital pour faire passer les bons messages et ce, de manière positive.

Relation à l'autre, bien-être au travail, communication positive sont autant de concepts que vous pourrez travailler en suivant cette formation. Ce programme de **formation sur la communication interpersonnelle** vous permettra de comprendre le fonctionnement de chacun en intégrant les bases de la **PNL (programmation neuro-linguistique)**, tant sur la notion de **communication verbale** que de la **communication non verbale**.

Vous apprendrez ainsi à **améliorer votre communication interpersonnelle** et à être acteur d'une meilleure qualité de vie au travail.

Objectifs pédagogiques

- Faire le point sur sa communication et comprendre son fonctionnement pour mieux communiquer
- Capitaliser sur une communication efficace et facilitatrice
- Comprendre et gérer son stress et ses émotions, identifier les situations fragiles pour mieux les gérer



Programme

Comprendre les principes essentiels de la communication interpersonnelle

- Qu'est-ce que l'Homme dans son environnement d'aujourd'hui
- Prendre conscience de son comportement dans sa relation à autrui
- Faire le point sur son **assertivité** et sa **confiance en soi**
- Intégrer la notion de **messages contraignants** pour comprendre le fonctionnement de chacun
- Mise au point sur les techniques et les outils pour optimiser sa propre **capacité à communiquer** et à suggérer

Bâtir et vivre une collaboration gagnant/gagnant

- Maîtriser ses propres comportements pour établir une relation gagnant/gagnant avec son interlocuteur
- Définir sa communication en fonction de ses objectifs et de sa personnalité
- Adapter ses attitudes et ses discours vis-à-vis de ses interlocuteurs, travailler la congruence verbale
- Savoir développer le principe d'une communication efficace en adoptant quatre notions
 - La notion d'écoute active
 - L'empathie et la bienveillance
 - Les silences
 - La reformulation

Gérer son stress, éviter les découragements, savoir se ressourcer et prendre du recul

- Comprendre ses émotions pour les transformer en actions / réactions positives
- Gérer les émotions négatives, prendre du recul, travailler sa négation
- Identifier les situations stressantes pour mieux les gérer et adopter un comportement adapté

Comprendre les dysfonctionnements des relations interpersonnelles pour les combattre

- Comment éliminer méfiance et compétition négative ?
- Comment se mettre en harmonie avec ses collaborateurs (clients internes), les clients externes et sa hiérarchie ?
- Comment bâtir des stratégies communes et poursuivre ensemble les objectifs communs ?
- Identifier les relations fragiles ou conflictuelles pour apprendre à les limiter ou les apaiser

Programme daté du 30/11/2021

Public & prérequis

Public cible

Notre formation communication interpersonnelle s'adresse à tous les collaborateurs de l'entreprise

Pré-requis

Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation communication interpersonnelle en entreprise

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie interactive
- Questionnaires-tests, jeux pédagogiques
- études de cas (prise de parole, objectivité, verbal, non verbal, etc.)
- Applications pratiques d'Analyse Transactionnelle
- Élaboration d'un Plan Personnel de Progrès
- Support de cours de la **formation communication interpersonnelle**

Évaluation des acquis en fin de formation

Dates et lieux

Date de début	Date de fin	Lieu de formation
03-02-2022	04-02-2022	Lyon
07-03-2022	08-03-2022	Bordeaux
17-03-2022	18-03-2022	MIXTE VISIO / PRESENTIEL Paris
28-03-2022	29-03-2022	Classe virtuelle – Formation à distance
02-05-2022	03-05-2022	Lille
17-05-2022	18-05-2022	MIXTE VISIO / PRESENTIEL Paris
30-05-2022	31-05-2022	Bordeaux
14-06-2022	15-06-2022	Lyon
23-06-2022	24-06-2022	Classe virtuelle – Formation à distance
06-07-2022	07-07-2022	Lille
03-08-2022	04-08-2022	Bordeaux
22-08-2022	23-08-2022	MIXTE VISIO / PRESENTIEL Paris
31-08-2022	01-09-2022	Lyon
27-09-2022	28-09-2022	Classe virtuelle – Formation à distance
12-10-2022	13-10-2022	Lille
09-11-2022	10-11-2022	Lyon
24-11-2022	25-11-2022	Bordeaux
08-12-2022	09-12-2022	MIXTE VISIO / PRESENTIEL Paris
20-12-2022	21-12-2022	Classe virtuelle – Formation à distance

