

# Programme de formation

## Communication interpersonnelle

### Cohésion d'équipe

#### 1) Public

Formation destinée à tous ceux qui travaillent en équipe.

Nos formations sont innovantes, même pour des personnes expérimentées et accessibles à tous sans acquis préalable.

#### 2) Objectifs

- Mieux communiquer en s'appuyant sur le respect et l'implication active de chacun.
- Développer les capacités d'attention et de communication.
- Mieux gérer les conflits, le stress, et le temps.
- Développer plus de confort et d'efficacité.
- Obtenir plus de motivation et de partenariat

#### 3) Durée

Trois jours.

#### 4) Programme

##### Introduction

Définition de la cohésion d'équipe

##### La reconnaissance, source d'équilibre

Les signes d'équilibre.  
Le besoin de reconnaissance.  
Les entraves à ce besoin.

##### Qualité de la communication

- Une véritable communication: Recevoir, comprendre, accueillir.
- Des actions dans le bon ordre : S'ouvrir avant d'expliquer pour être compris.
- Les messages de cohérence.
- Oser dire et oser entendre.
- Porter son attention sur l'individu.
- Plus de considération : Valider et s'affirmer pour motiver.
- Différencier les messages réels des messages apparents.

### Face aux situations de conflit

Les conflits avec soi-même.  
Les conflits avec les autres.

### Face aux rumeurs

### Face aux situations de stress

### Face aux situations sociales ou douloureuses

### Les outils

De nombreux outils de communication, mais aussi organisationnels sont abordés dans ce chapitre.

### Mieux en moins de temps

Communiquer prend moins de temps.  
Poser les bonnes questions.

### Efficacité et affirmation de soi

Respect des seuils d'indiscrétion.  
Être chaleureux sans être affectif.  
Être distinct sans être distant.  
Une attitude spontanée.  
Plus d'affirmation de soi.  
Prendre soin de soi.  
Plus de respect et de confiance.

### L'impact professionnel

Bases durables.  
Efficacité du travail.

## 5) Action

La partie théorique, aussi illustrée et interactive soit-elle ne peut permettre d'accéder à toutes les nuances. C'est pourquoi des nuances importantes et précises sont expérimentées dans la partie action.

### Exercices pratiques

La mise en situation permet de travailler la capacité à ne pas savoir à la place de l'autre, à accueillir une différence de point de vue, à différencier ce que l'on est de ce qu'on produit, accuser réception d'un message, oser dire et oser entendre.

Expérimenter certains outils tels que la mise en application de groupes d'échange.

## 6) Pédagogie

Les formations sont animées avec pour support un tableau fixe et un chevalet de conférence. L'interaction avec les stagiaires est privilégiée.

Pour une information complète sur les moyens pédagogiques et techniques, vous pouvez télécharger le document qui figure dans le site internet (dans *Formations*, puis *Généralités*)