



Communication en milieu professionnel, pour des relations harmonieuses

Risques
Psycho-sociaux

Public concerné

Toute personne souhaitant perfectionner sa communication et être formée aux techniques de communication efficaces

Minimum : 4 personnes

Maximum : 8 personnes

Présentation générale

Une formation incontournable pour adopter de bonnes habitudes relationnelles qui vous garantiront d'améliorer votre communication avec les membres de votre équipe, mais aussi avec vos clients ou prescripteurs.

Des interactions privilégiées et des apports théoriques en psychologie, pour mieux comprendre le fonctionnement humain en jeu dans la communication.

Objectifs et compétences développés

Comprendre les principes de base de la communication et son application dans un contexte professionnel

Développer des compétences en écoute active pour favoriser une communication constructive

Acquérir des techniques pour exprimer des besoins et ses émotions de manière respectueuse

Apprendre à désamorcer les conflits

Pré-requis

Aucun pré-requis

Accessible aux personnes en situation d'handicaps : nous contacter

Formatrice

Stéphanie REGNAULT,
Psychologue du travail,
Intervenante en
prévention des Risques
professionnels sur les RPS
(référéncée DREETS)
Experte QVCT

Organisation

La formation se déroule sur 2 jours (7 heures) consécutifs, soit 14h.

Dates : contacter Holism'Ose Conseil

Contexte

En présentiel,
intra ou inter-entreprise.



Communication en milieu professionnel, pour des relations harmonieuses

Risques
Psycho-sociaux

Contenu de la formation

1- Comprendre les fondamentaux de la communication

Les principes fondamentaux
Les bénéfices

2- Exprimer ses besoins et ses émotions

Stratégies pour exprimer des émotions et ses besoins
Les biais influant sur la communication

3 - Développer l'écoute active

Comprendre les principes
Identification de son fonctionnement spontané
Techniques de reformulations

4 - Mettre concrètement en application et se intégrer

Méthodes pour désamorcer les conflits et favoriser la résolution collaborative
Entraînement à l'utilisation de la communication efficace dans des situations professionnelles spécifiques (réunion, feedbacks, etc.)

Modalité pédagogiques

Méthodes actives et participatives s'appuyant sur :

- des apports qui permettent aux participants de communiquer de façon optimale directement à l'issue de la formation
- des échanges d'expériences
- des mises en situation en sous-groupes, pour intégrer directement les concepts

Méthodes et outils appropriés aux formations professionnelles

Pédagogie adaptée au public accueilli

Synthèse à la fin de la journée avec expression des participants.

Evaluation et suivi de l'action

Evaluation en début de formation et en fin de formation

Evaluation des acquis : quizz, exercices pratiques

Evaluation de la satisfaction : à l'issue du stage

A l'issue de la formation le participant reçoit une attestation

Coût

Inter-entreprises :
595 € HT / Personne / jour
(Repas inclus)

Intra-entreprise :
Contacter Holism'Ose Conseil

Contact

stephanie.regnult@holismose.fr

Tel : 06 37 7 88 15

www.holismose.fr

Holism'Ose