



**Tout public**

**Accompagnement  
individuel possible**

**7 h de formation**

**Modulable**

# MIEUX COMMUNIQUER EN SITUATION PROFESSIONNELLE

Amélioration des ambiances de travail



Vous souhaitez installer ou entretenir un climat paisible, serein, agréable dans votre structure, alors la communication est un outil incontournable. Finit les « mal entendus », les « incompréhensions », les « conflits de bout de ficelle », les tensions inutiles dans les relations de travail. Vous communiquez toute la journée, avec votre hiérarchie, vos collègues, les enfants, les parents, ... avec vous-même. Avec cette formation prévenez la violence verbale, passive, douce.

## RESUMÉ :

- La communication : principes de base.
- Être humain et communication « humaine ».
- Communiquer avec soi-même avant de communiquer avec les autres.
- Les règles pour transmettre votre message.
- Les règles pour recevoir un message.
- Désamorcer une situation de communication stressante.
- Créer et maintenir une ambiance sereine et constructive.

## OBJECTIFS :

Connaître les mécanismes de la communication  
Être capable d'appliquer dans les actions de communication quotidiennes les techniques garantissant une expression honnête, juste et neutre de ses idées. Garder la maîtrise de sa communication en état de stress (conflit, agression verbale, pression hiérarchique, ...)  
Être capable de s'écouter et de se faire écouter.  
Développer ses qualités empathiques.