

# FORMATION COMMUNICATION

Mieux communiquer en entreprise

Pré-requis : Aucun

12 h de formation

Formation modulable

Amélioration des ambiances de travail



**Vous souhaitez installer ou entretenir un climat paisible, serein, agréable dans votre entreprise, alors la communication est un outil incontournable.**

**Finis les « mal entendus », les « incompréhensions », les « conflits de bouts de ficelle », les tensions inutiles dans les relations de travail.**

**Vous communiquez toute la journée, avec votre hiérarchie, vos collègues, les clients, les collaborateurs, ... avec vous-même.**

**Avec cette formation communiquez efficacement dans un climat détendu.**

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

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.



## 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.



## APPROCHE PEDAGOGIQUE :

La formation s'inscrit particulièrement dans un cadre d'écoute et de partage bienveillant, respectueux et de non jugement.  
Découvertes et expérimentations théoriques .  
Auto analyse personnelle et individuelle.  
Coaching et aide collective et individuelle.  
Mise en situation, réalisation de scénario travail en sous groupe.  
Réalisation d'une liste d'actions à réaliser post-formation.