

Programme de formation

Mieux communiquer dans ses relations professionnelles (C04)

Dates :

Les 03 et 04 Novembre 2025.

Lieu :

Horizon RH Salle CAUME - 417 route de la Farlède - 83130 La Garde

Public concerné :

Toute personne souhaitant améliorer sa communication dans ses relations professionnelles.
Manager, responsable de service, de département, de projet.

Objectifs :

Développer ses compétences en communication interpersonnelle.
Apprendre à gérer ses rapports d'autorité ou avec l'autorité.
Connaître les notions de base de la communication interpersonnelle.
Mettre en oeuvre ces principes généraux.
Adapter son mode de communication personnelle en fonction de son interlocuteur.

Méthodes d'intervention :

La pédagogie utilisée est basée sur une alternance entre théorie et pratique : exercices, jeux de rôles, entraînements avec le formateur, le simulateur et entre pairs.
Avant le séminaire, chaque participant répond à un questionnaire dont le traitement confidentiel par informatique permet d'établir l'inventaire de personnalité du participant. Ce support permet à chacun de se situer et de s'approprier les concepts, en référence à sa propre personnalité

Contenu :

- Journée 1 : Bien communiquer au quotidien.

- **Comprendre les concepts et modèles la Communication :**
 - Distinguer la manière de dire de ce qui est dit.
 - Connaître les types de personnalité et leur manière spécifique de communiquer.
 - Appréhender les différentes formes de communications comportementales.
 - Comprendre les stratégies de la communication :
 - S'adapter aux contextes, aux enjeux et à son interlocuteur.
 - Gérer les situations et les personnalités.
 - Remise à chaque participant de son Inventaire de Personnalité.

- **Développer une communication positive :**
 - Savoir utiliser la règle de la communication.
 - Les différents modes de perception pour chaque type de personnalité.
 - Reconnaître les signes, attitudes et comportements révélateurs du type de personnalité de son interlocuteur.
 - Utiliser le bon canal de communication.

- Journée 2 : Passer de la Mécommunication à la Communication.

-

Comprendre et gérer les situations de "mécommunication", tensions, incompréhensions, inefficacité, conflit naissant ou avéré...

- Les besoins psychologiques : source de motivation ou de démotivation.
- Comment identifier les manifestations positives ou négatives des besoins psychologiques de son interlocuteur.
- Savoir comment y répondre ?
- Le stress négatif et ses différentes manifestations.
- Les trois degrés de stress : « drivers », mécanismes d'échec et désespoir.
- Stratégies d'intervention pour revenir à une communication positive.

➤ **Entraînement pédagogique :**

- Tout au long du parcours, utilisation d'outils interactifs et de simulations ludiques.