CCI FORMATION ILLE-ET-VILAINE

Développer des relations efficaces avec ses collègues et sa hiérarchie

Communication interpersonnelle

SUR-MESURE INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'établir une communication efficace avec ses collègues et sa hiérarchie.

Programme

Mieux se connaître dans la relation aux autres

Lister ses points forts et ses axes d'amélioration dans la relation
Identifier sa position de vie et ses mécanismes de défense
Repérer les jeux psychologiques
Gérer ses émotions négatives

Comprendre l'impact de nos émotions sur notre communication

Comprendre le trio pensée, émotions, comportements
Gérer sa colère ou la colère de ses interlocuteurs
Développer la distance émotionnelle
Adopter une communication efficace en toutes circonstances

Comprendre le schéma de la communication

Identifier les freins à une bonne communication
Distinguer les faits, les interprétations et les croyances
Mesurer l'impact du non verbal

Apprendre à écouter, questionner, reformuler

Savoir envoyer des signes de reconnaissance
Renforcer l'affirmation de soi
Sortir de la fuite, de la manipulation ou de l'agressivité
Formuler une demande claire
Savoir recevoir et émettre une critique de façon constructive
Savoir faire face aux objections

Repérer les différentes typologies de personnalité

Analyser les leviers de motivation et les sources de stress des différents profils
Repérer les canaux de communication privilégiés de chacun des profils

Bâtir son plan de progrès personnel

Etablir son plan d'actions pour renforcer son efficacité relationnelle et identifier les indicateurs de réussite

Les points forts de la formation

- Nombreux échanges autour du vécu professionnel.
- Des méthodes pour utiliser la communication positive et avoir une attitude constructive.

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Personnes désireuses d'enrichir leurs aptitudes à communiquer avec les autres et d'adapter leur communication au comportement de leurs interlocuteurs en milieu professionnel.

Durée

3 Jours dont 21 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

1050 € par stagiaire

Adresse

Site de Rennes/Bruz
Campus de Ker Lann,
6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201

35172 Bruz

https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine

Les conditions d'admission

Prérequis
aucun

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques
Acquérir une meilleure connaissance de soi, de ses comportements et de son mode de relation aux autres. Repérer les obstacles à une bonne communication. Développer une communication claire et positive en toutes circonstances. Savoir prévenir et traiter les conflits ou tensions. Améliorer la qualité relationnelle avec ses collègues et sa hiérarchie. Savoir prendre de la hauteur et développer un esprit de collaboration constructif.

Les sessions

Bruz

- 3, 4 et 14 octobre 2024

▶ PRÉSENTIEL

Modalités d'évaluations
Dans le cadre de notre process qualité, positionnement systématique du stagiaire en amont du stage et évaluation systématique des acquis en fin de formation

Modalités pédagogiques
Alternance de théorie et de pratique. Cas pratiques. Jeux de rôle. Exercices de réflexion personnelle. Rédaction d'un plan d'action individuel.

Date et mise à jour des informations : 08/01/2024

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet www.cci-formation-bretagne.fr

Contacts

JAMOIS Anne Emmanuelle
Anne-Emmanuelle.JAMOIS@ille-et-vilaine.cci.fr
CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Ker Lann - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435
Campus de Ker Lann,6 Rue des frères Montgolfier,BP 17201 - 35172 Bruz
Tél. : 0299054545 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr - https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine

CCI FORMATION BRETAGNE