

### *Développer et affiner sa communication pour renforcer les complémentarités d'équipe*

#### Public concerné

- > Managers

#### Durée

2 journées soit 14h de formation.

#### Pré-requis

Diagnostic préalable nécessaire : fiche individuelle d'analyse des besoins à compléter en amont.

## OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- > *Approfondir sa connaissance de soi afin de mieux comprendre son rapport aux autres*
- > *Comprendre les différents profils de personnalité et mode de communication*
- > *Savoir s'adapter à son interlocuteur pour optimiser sa communication avec l'équipe*
- > *Apprendre et développer les clés d'une bonne communication*
- > *Développer la cohésion au sein de son service*

## PROGRAMME

### I/ Connaissance de soi

#### A/ PROFIL NUANCES

- > Connaître son profil de communicant
- > Connaître les différents types de personnalité et leur mode de communication
- > Prendre conscience de sa personnalité et de son fonctionnement
- > Comprendre le lien entre émotions, besoins et communication

#### B/ ESTIME DE SOI, CONFIANCE EN SOI, AFFIRMATION DE SOI ET EMOTIONS

- > Les multiples facettes du soi
- > Estime de soi positive : définition, déterminants, besoin et effets
- > La difficulté de s'affirmer
- > S'affirmer dans le respect d'autrui
- > De l'estime de soi à la confiance en soi et à l'affirmation de soi

### *Développer et affiner sa communication pour renforcer les complémentarités d'équipe*

#### C/ OUVERTURE DE SOI

- > Les facteurs qui influent sur l'ouverture de soi
- > Les avantages de l'ouverture de soi
- > Les risques de l'ouverture de soi
- > Développez vos messages d'ouverture

#### D/ PERCEPTION D'AUTRUI

- > Les étapes de la perception d'autrui
- > Les principaux facteurs de la perception d'autrui
- > Parvenir à une perception d'autrui plus juste

#### E/ NOS CROYANCES LIMITANTES EN COMMUNICATION

*Cas pratique : Découvrez comment communiquer avec les autres profils NUANCES*

### II/ La communication interpersonnelle

#### A/ DEFINITIONS

- > Le schéma général de la communication
- > L'image de Boering

#### B/ LE CADRE DE REFERENCE

- > Définition
- > La carte n'est pas le territoire
- > Le cadre de référence et ma perception de ma propre réalité
- > Entrer dans le cadre de référence de l'autre

#### C/ LE MODELE NUANCES

- > Comment adapter son style de comportement, pour communiquer plus efficacement avec les autres
- > Le modèle de W.M. Marston
- > Les couleurs au sein d'une équipe
- > Complémentarités d'équipe

### *Développer et affiner sa communication pour renforcer les complémentarités d'équipe*

#### D/ POUR UNE COMMUNICATION OPTIMALE

- > Comment un profil de communicant doit-il s'adapter à un autre profil

#### E/ COMMUNICATION NON-VERBALE

- > Les caractéristiques observables en fonction des couleurs

*Cas pratique : photolangage : se présenter et parler de soi et de ses caractéristiques par l'intermédiaire d'une photo*

### III/ Communiquer en équipe

#### A/ L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- > Apprendre à prendre conscience de ses émotions et de ses ressentis
- > Oser communiquer ses ressentis de façon authentique

#### B/ NOS CROYANCES LIMITANTES EN COMMUNICATION

- > L'écoute de soi
- > L'écoute des autres
- > Les bénéfices de l'écoute

#### C/ DEVELOPPER SA RELATION A L'AUTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

- > Définition de l'empathie
- > Pratiquer l'empathie et l'auto-empathie
- > Développer ses techniques d'ouverture en communication

#### D/ COMMUNIQUER SES EMOTIONS ET SES BESOINS GRACE A LA CNV

- > Observer
- > Exprimer ses sentiments
- > Exprimer son besoin
- > Exprimer sa demande

#### E/ LA COMMUNICATION DANS LES GROUPES

- > Le rôle des membres
- > La participation des membres
- > La résolution des problèmes en groupe

*Développer et affiner sa communication pour renforcer les complémentarités d'équipe*

### MODALITÉS DE LA FORMATION

#### *Assistance et moyens pédagogiques*

- > Description des différentes situations pédagogiques
- > Mises en situation

#### *Supports pédagogiques*

- > Support de formation
- > Exercices, autodiagnostic, questionnaire
- > Mise en situation et étude de cas pratique

#### *Suivi de l'exécution et appréciation des résultats*

- > Justificatifs permettant d'attester la réalisation des travaux demandés au stagiaire
- > Informations et données relatives au suivi de l'action, à l'accompagnement et à l'assistance du stagiaire
- > Évaluations formatives qui jalonnent ou terminent la formation

Une attestation de suivi et d'encadrement où figureront la durée des séquences et les dates d'évaluation pourra également être établie à l'issue de la formation.

### CONDITIONS TARIFAIRES

#### *Intra-entreprise :*

A définir en fonction du nombre d'apprenants, de la personnalisation nécessaire, des frais de déplacement et des frais pédagogiques (reprographie, matériel)

**Délai d'accès :** « Notre organisme de formation s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative aux actions de formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans les deux mois suivant votre demande. »

**Modalités d'accès handicap :** Formations réalisées dans les locaux de l'entreprise ou de l'organisme de formation qui aura pris les dispositions. L'organisme de formation prendra les dispositions nécessaires en amont de la formation et en concertation avec l'entreprise et le stagiaire

#### **Le + de la formation**

- > Exercices pratiques individualisés
- > Utilisation du photolangage pour se surprendre
- > Jeux de rôles et exercices collectif