

# Communiquer efficacement dans le cadre professionnel

## Contexte

---

Qu'est-ce qu'une équipe, qu'est-ce qu'un groupe ? Est-ce la somme de toutes les personnalités qui la composent, ou est-ce une entité à part entière, avec sa propre dynamique, ses propres codes et ses propres normes ? Comment se forment les équipes, les groupes et à quelles conditions peut-on créer le sentiment d'appartenance ? Au-delà des affinités ou des tensions du groupe de base, comment peut-on amener les membres d'une équipe et les membres des différentes équipes que composent les groupes à mieux communiquer entre eux, à regarder dans la même direction, à former de véritables groupes de travail au service d'une ambition commune ?

Notre formation vous propose d'explorer différentes thématiques de la communication interpersonnelle. Partant de l'individu et de sa singularité, l'objectif de la formation est de faciliter la communication entre des professionnels, afin de permettre à chacun de s'investir dans la construction d'un collectif professionnel épanouissant et respectueux. Ainsi, c'est de manière collective que seront posées les nouvelles bases du faire ensemble.

## Objectifs

---

Préciser la notion de conflit, ses différents types, les étapes de leur développement. Développer ses ressources propres en vue de prévenir et de réguler les conflits. S'approprier les techniques de gestion de conflits interpersonnels, faire preuve d'assertivité. Comprendre les enjeux de la médiation en situation de conflit. Faire de la médiation un outil de communication et/ou de management.

## Programme

---

Comprendre en quoi les éléments de personnalité (et l'image de soi qu'ils véhiculent) impactent la relation à l'autre :

- Personnalité et image de soi
- Les éléments de personnalité qui impactent la relation, La distinction introversion/extraversion.
- Le modèle des cinq types de personnalités de la process. com.
- Le modèle de « Johari », Le modèle des « messages contraignants ».
- L'approche de Porter, La communication « 4 cerveaux ».

Faire de l'estime de soi le facteur clé d'une relation efficiente :

- Reconnaître, se connaître soi pour renforcer l'estime de soi et Enjeu et outils de la communication interpersonnelle.

Développer son assertivité :

- Les quatre attitudes relationnelles et leurs implications. Les bases de l'assertivité.

Gérer les situations relationnelles complexes :

- La distinction fond/forme
- Les principales sources de tension relationnelle, les identifier, les gérer
- La métacommunication

**Public**

**Tous publics.**

**Exercice**

**2024**

**Nature**

**AFR**

**Organisé par**

**FORMATION PARTENAIRE**

**Durée**

**14 heures**