

Développer une communication interpersonnelle authentique et constructive

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : VIO - Prix 2025 : 1 590 HT

Vous souhaitez améliorer votre communication avec les autres et construire des relations positives ? Grâce à cette formation, apprenez à communiquer de manière authentique et constructive, à exprimer vos idées et émotions avec clarté et sincérité, tout en renforçant votre capacité d'écoute active. Vous saurez gérer efficacement les conflits et développer un état d'esprit collaboratif.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Utiliser des techniques de communication non violente pour apaiser les échanges

Comprendre et exprimer ses émotions avec assurance et sérénité

Gérer les conflits en évitant jugements et interprétations

Adopter un état d'esprit de coopération

LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 02/2025

1) Maîtriser les fondamentaux de la communication

- Comprendre les éléments clés pour structurer efficacement ses interactions
- Décrypter les mécanismes de la communication et les dynamiques relationnelles
- Mieux se connaître pour mieux communiquer
- Détecter les obstacles cognitifs afin de prévenir les malentendus et blocages
- Réflexion individuelle : analyse de ses difficultés de communication dans son environnement professionnel
- Lancement d'un plan d'action individuel : définition des axes de progrès, des objectifs et du planning

2) Techniques de communication authentique et constructive

- Maîtriser les principes fondamentaux de la communication authentique et constructive
- Développer un langage authentique et structuré pour renforcer la confiance et le respect
- Influencer positivement et transformer les échanges
- Jeux de rôles : identifier les jeux psychologiques
- Réflexion individuelle et collective : sur des cas concrets présentés par des participants
- Enrichissement du plan d'action individuel
- Techniques de communication authentique et constructive

3) La démarche ORVIEC pour une communication authentique et constructive

- Adapter sa communication à son interlocuteur
- Différencier faits, opinions et émotions
- Identifier et gérer les comportements persécuteur-victime-sauveur
- Appliquer les techniques de programmation neurolinguistique (PNL)
- Identifier les besoins fondamentaux avec les attitudes de Porter
- Exercices pratiques : différencier faits, opinions et émotions à partir de situations concrètes
- Mise en situation : mener des entretiens sur des thématiques variées

PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant améliorer ses compétences en communication et renforcer ses interactions de manière constructive

PRÉREQUIS

Aucun

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

- Enrichissement du plan d'action individuel
- Démarche ORVIEC
- Positions de vie et triangle de Karpman
- PNL (introduction)

4) Applications pratiques de la communication authentique et constructive

- Formuler une critique
- Anticiper, désamorcer et gérer un conflit
- Communiquer avec son équipe
- Créer une dynamique de groupe performante
- Renforcer la motivation et la cohésion d'équipe
- Partage d'expérience : analyse de situations conflictuelles
- Jeux de rôle : simulations d'entretiens de cadrage, de gestion de conflits
- Finalisation du plan d'action individuel : objectifs d'amélioration spécifiques et mesurables, structuration et mise en œuvre du plan d'action, ajustements...
- Outils de planification et de gestion du temps
- Méthode SMART (et ses dérivés : SMARTE, etc.)

LES DATES

CLASSE À DISTANCE

2025 : 21 août, 18 sept., 16 oct.,
20 nov., 11 déc.

PARIS

2025 : 03 juil., 07 août, 11 sept.,
09 oct., 13 nov., 04 déc.

LYON

2025 : 21 août, 16 oct., 11 déc.

AIX-EN-PROVENCE

2025 : 18 sept., 20 nov.

BORDEAUX

2025 : 18 sept., 20 nov.

DIJON

2025 : 18 sept., 20 nov.

GRENOBLE

2025 : 18 sept., 20 nov.

LILLE

2025 : 18 sept., 20 nov.

MONTPELLIER

2025 : 18 sept., 20 nov.

ORLÉANS

2025 : 11 sept., 13 nov.

NANTES

2025 : 18 sept., 20 nov.

RENNES

2025 : 18 sept., 20 nov.

SOPHIA-ANTIPOLIS

2025 : 18 sept., 20 nov.

STRASBOURG

2025 : 18 sept., 20 nov.

TOULOUSE

2025 : 18 sept., 20 nov.

TOURS

2025 : 11 sept., 13 nov.

BRUXELLES

2025 : 18 sept., 20 nov.

LUXEMBOURG

2025 : 18 sept., 20 nov.