



Formation : **Mieux se connaître pour mieux communiquer**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Développer la connaissance de soi (forces, faiblesses, émotions)
- Améliorer la gestion de ses émotions dans les interactions
- Identifier les différents styles de communication avec le modèle Process Com
- Adapter son style de communication à différents interlocuteurs
- Favoriser des échanges constructifs et éviter les conflits

Public visé : Chefs d'entreprise, porteurs de projets, salariés

Pré-requis : aucun

Durée : 3 jours (21 heures)

Tarif : 850 euros HT/jour (non soumis à la TVA) + frais de déplacement - Pour une formation sur mesure, nous contacter

Accessibilité :

Soundari Formations – BGE COOP s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre, en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées au handicap des personnes concernées. Un entretien préalable à la formation identifiera les besoins spécifiques à la structure et au public accompagné.

SOUNDARI FORMATIONS – BGE COOP - Siret : 383 609 476 00023 - APE 82 992 - NDA :73310799031
QUALIOPI FRCM24416 – RC pro ALLIANZ 569 0075 5
130 rue des caussades – 31160 Encausses les thermes
Christelle Henry – 06 79 67 58 87 – info@soundari.fr

PROGRAMME :

Jour 1 : Se découvrir pour mieux comprendre ses interactions

Matinée :

1. Introduction et objectifs de la formation

2. La connaissance de soi : fondements

- Les bases de la personnalité : approche de la psychologie (MBTI, Big Five, etc.)
- Les croyances limitantes et les filtres personnels
- Les six types de personnalité du PCM (Persévérant, Empathique, Promoteur, Rêveur, Travaillomane, Rebelle)

Après-midi :

3. Identifier ses émotions et apprendre à les gérer

- Impact des émotions dans la communication en fonction de son profil PCM
 - Comprendre les "besoins psychologiques" selon son type de personnalité.
 - Exercices pratiques : gestion des émotions dans des situations complexes.
 - Techniques de gestion du stress avec la théorie polyvagale
-

Jour 2 : Développer ses compétences de communication

Matinée :

1. Les bases de la communication interpersonnelle

- La communication verbale et non verbale.
- L'écoute active : techniques et mise en pratique.
- Identifier ses habitudes de communication et les améliorer

2. Les différents styles de communication

- Analyse des principaux styles de communication (passif, agressif, assertif).

- Découverte de son propre style et de celui des autres.
- Adapter son style en fonction des situations et des interlocuteurs selon leur profil PCM

Après-midi :

3. Pratiquer une communication assertive

- Les techniques de communication assertive : exprimer ses besoins sans agresser.
 - Exemples et mise en situation : comment être clair et respectueux dans ses échanges.
 - Jeux de rôles pour mettre en pratique l'assertivité.
-

Jour 3 : Communiquer efficacement et prévenir les conflits

Matinée :

1. La gestion des conflits et des désaccords

- Identifier les causes des conflits interpersonnels.
- Les techniques de résolution de conflits : écouter, reformuler, négocier.
- Cas pratiques : analyser et résoudre des conflits.

2. Adapter sa communication aux différents profils psychologiques

- Identifier les typologies d'interlocuteurs (personnalités complexes, difficiles, etc.).
- Stratégies pour adapter son message en fonction des différents profils.
- Savoir influencer positivement les autres.

Après-midi :

3. Conclusion et évaluation

- Retour sur les apprentissages clés de la formation.
 - Bilan individuel : identifier les axes de progrès et les compétences acquises.
 - Plan d'action personnel pour continuer à progresser dans la communication
-

Méthodologie :

- Exposés théoriques pour comprendre les bases de la connaissance de soi et de la communication.
- Autodiagnostic pour une meilleure introspection et la reconnaissance de ses points d'amélioration.
- Exercices pratiques (mises en situation, jeux de rôles) pour appliquer les concepts de manière concrète.
- Travaux de groupe pour favoriser l'échange entre participants et la mise en commun des expériences.

Supports :

- Fiches pratiques et supports théoriques
- Vidéos explicatives et exemples concrets
- Livrets d'autoévaluation pour les participants

Ce programme peut être ajusté en fonction des besoins spécifiques des participants ou de l'organisation.

Moyens techniques : *Salle équipée de tables et chaises - vidéoprojecteur et écran - paperboard - Connexion WIFI -*

Évaluation de la formation : Auto-évaluation, quizz, évaluation du formateur sur les jeux de rôle

Intervenante : **Chrystelle Henry** – Coach professionnelle depuis 8 ans, formatrice certifiée, formée à la CNV depuis 2015 et à la facilitation des dynamiques de groupes en Intelligence collective depuis 2019– Accompagne aussi les personnes victime d'épuisement professionnel et forme à la mise en place de programmes de prévention/QVT auprès des dirigeants, RH et tous types d'organisations/collectifs.