

# Maîtriser les fondamentaux de la communication relationnelle



## OBJECTIFS

- Maîtriser les outils et techniques de communication pour développer son sens de la communication et être plus efficace
- Développer une meilleure connaissance de soi et des autres
- Renforcer ses compétences relationnelles
- Développer son intelligence émotionnelle
- Apprendre la communication non violente



## PROGRAMME

### **Mieux communiquer : les règles de la communication**

Comprendre et s'appropriier les fondamentaux  
Distinguer fait / opinion / jugement  
Utiliser les potentialités du langage verbal et non verbal  
Repérer et éviter les pièges de la communication  
Développer l'écoute active : écoute / questionnement / reformulation

### **Repérer ses propres comportements**

Comprendre les différents profils de communication  
Identifier son propre profil  
S'adapter aux profils de ses interlocuteurs

### **S'affirmer dans la communication**

Développer son assertivité  
Savoir dire non avec empathie  
Formuler ses désaccords de manière non conflictuelle  
Instaurer une relation de respect et de confiance avec son interlocuteur

### **Anticiper et gérer les situations difficiles**

Identifier et analyser les situations délicates  
Prévenir les tensions  
Relancer une dynamique constructive : les mots et les attitudes





Accessible aux personnes  
en situation de handicap  
Réfèrent handicap : 02 54 53 52 05

#### **PUBLIC – PREREQUIS**

Toute personne souhaitant assurer la qualité et l'efficacité de ses communications

#### **PEDAGOGIE**

Apports théoriques  
Mises en situation, exercices d'appropriation des outils de communication

#### **MOYENS ET OUTILS**

Jeux de rôles filmés et analysés en groupe  
Support de cours

#### **MODALITES D'EVALUATION**

Positionnement pré et post formation par le formateur  
Bilan oral de fin de formation  
Appréciation des acquis sur l'attestation de formation  
Grille d'évaluation individuelle de fin de formation

#### **DUREE**

2 jours soit 14 heures

#### **DATE**

10-17 décembre 2024  
13-14 mars 2025

#### **PRIX**

585 € par stagiaire



## **CONTACT**

### **NATHALIE PRIN**

16 Place Saint Cyran  
36 000 Châteauroux  
02 54 53 52 02 – 02 54 53 52 00  
fpc@indre.cci.fr  
[www.campus-centre.fr](http://www.campus-centre.fr)

Siret : 183 600 014 000 17  
N° d'activité formation : 2436P000136

