Renforcer sa communication interpersonnelle et intelligence émotionnelle

La communication interpersonnelle regroupe l'ensemble des interactions entre les individus (gestes, langage, communication non verbale etc.). Apprendre à améliorer sa communication et ses relations interpersonnelles est capital pour faire passer les bons messages et ce, de manière positive. Cette formation permet à tout collaborateur d'offrir les moyens de comprendre le fonctionnement de chacun en intégrant les bases de la communication active et positive. Elle aborde aussi les notions d'intelligence émotionnelle et de gestion du stress en lien avec les relations interpersonnelles. Objectifs généraux : - Faire le point sur sa communication et comprendre son fonctionnement pour mieux communiquer - Capitaliser sur une communication efficace et facilitatrice - Gérer son stress et identifier les situations pour mieux le gérer - Gérer ses émotions et identifier les situations pour mieux les gérer

Objectifs de la formation

- Maitriser sa communication et comprendre son fonctionnement pour mieux communiquer
- Savoir capitaliser sur une communication efficace et facilitatrice
- Savoir Gérer son stress et identifier les situations pour mieux le gérer
- Connaitre ses émotions et identifier les situations pour mieux les gérer

Profil des bénéficiaires

Pour qui

- Tout collaborateur

Prérequis

- Aucun

Contenu de la formation

Comprendre les principes essentiels de la communication interpersonnelle

- Utiliser les techniques et les outils pour optimiser sa propre capacité à communiquer de façon efficace
- Faire le point sur son assertivité et sa confiance en soi
- Identifier les caractéristiques de l'intelligence relationnelle dans son quotidien et dans sa communication

Bâtir et vivre une collaboration gagnant/gagnant

- Maîtriser ses propres comportements pour établir une relation gagnant/gagnant avec son interlocuteur
- Définir sa communication en fonction de ses objectifs et de sa personnalité
- Adapter ses attitudes et ses discours vis-à-vis de ses interlocuteurs, travailler la congruence verbale
- Savoir développer le principe d'une communication efficace en adoptant quatre notions : La notion d'écoute active, L'empathie et la bienveillance, Les silences, La reformulation

Gérer son stress, éviter les découragements, savoir se ressourcer et prendre du recul

- Comprendre ses émotions pour les transformer en actions / réactions positives
- Gérer les émotions négatives, prendre du recul, travailler sa négation
- Identifier les situations stressantes pour mieux les gérer et adopter un comportement adapté

Comprendre les dysfonctionnements des relations interpersonnelles pour les combattre

- Comment se mettre en harmonie avec ses collaborateurs (clients internes), les clients externes et sa hiérarchie ?
- Comment bâtir des stratégies communes et poursuivre ensemble les objectifs communs ?
- Identifier les relations fragiles ou conflictuelles pour apprendre à les limiter ou les apaiser