

VOUS

Vous êtes votre plus belle entreprise !

SANDRINE BRUNEAU

# COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

Acquérir les outils permettant de communiquer authentiquement et efficacement dans le milieu professionnel

# Pourquoi cette formation ?

**90% de nos problèmes sont des problèmes relationnels**

Savoir créer des relations harmonieuses est par conséquent une compétence indispensable pour atteindre plus facilement ses objectifs, augmenter sa performance et améliorer sa qualité de vie au travail et en général.





# Pour qui ?



La formation s'adresse à tout professionnel souhaitant:

- développer les capacités de communication inter-personnelle de chacun pour mieux se comprendre et mieux travailler ensemble
- acquérir des méthodes pour résoudre les éventuels conflits pour plus de bien-être au travail
- cultiver une bonne ambiance au travail

*" Vous êtes votre plus belle entreprise "*

# LES OBJECTIFS

Acquérir des outils pour communiquer authentiquement et efficacement dans le milieu professionnel.

**1**

Comprendre les bases de la communication inter-personnelle

**2**

Développer sa capacité d'empathie et d'écoute

**3**

Mieux réguler ses émotions pour une communication efficace

**4**

Savoir exprimer des demandes claires

# Comment se déroule la formation?

Formation en présentiel

Durée: 10,5 heures ou 1,5 jour.

Modalité: 1 jour de formation, suivi de 0,5 jour, espacés de 2 à 4 semaines pour permettre aux participants de pratiquer à l'extérieur les compétences acquises durant la première journée.

LIEU: salle fournie par le client, conforme à l'accueil du public.

Matériel: 1 Paperboard et des feutres





# Méthodes pédagogiques

La Formation est basée sur la Communication Non Violente® de M.Rosenberg, psychologue américain. Elle se distingue par les alternances de moyens pédagogiques :

- Exposés théoriques
- Pratique en sous-groupe
- Feedbacks du formateur
- Pratique sur des cas réels apportés par le groupe
- Temps de pratique à l'extérieur et debrief avec formateur au retour
- Documentation et paperboard
- Recommandation de lecture pour aller plus loin

# À l'issue de la formation vous aurez...

... développer les aptitudes et compétences suivantes:

- Compréhension des bases de la communication
- Capacité à entrer en relation avec vos interlocuteurs
- Capacité à écouter avec attention
- Connaissance du processus de CNV
- Meilleure Capacité à reconnaître vos émotions
- Meilleure Capacité à reconnaître vos besoins et y répondre
- Capacité à exprimer vos demandes clairement
- Capacité à savoir dire NON
- Capacité à résoudre les conflits



## MODALITÉ D'ÉVALUATION

Ces acquis seront évalués via une grille d'évaluation durant la formation.

Les participants sont également invités à évaluer leur satisfaction à l'issue de la formation via un questionnaire.

## PRÉ-REQUIS

Il n'y a pas de pré-requis pour cette formation.

# QUI ANIME LA FORMATION ?



## **Sandrine Bruneau**

Coach et formatrice en communication interpersonnelle, intelligence émotionnelle et développement du Leadership, accumulant plus de 10 ans d'expérience de l'accompagnement pour garantir la posture adaptée.





# LE CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION “COMMUNICATION INTERPERSONNELLE”

**Objectif : Acquérir les outils permettant de communiquer authentiquement et efficacement dans le milieu professionnel**

# Communication Interpersonnelle

## Jour 1 (7h)

1. Comment entrer en relation avec son interlocuteur
2. Les 4 étapes de la Communication Non Violente  
Observation/Sentiments/Besoins/Demande
3. L'Auto-Empathie
4. S'exprimer
5. Accueillir l'autre

# Communication interpersonnelle

## Jour 2 (3,5h)

1. Révision et réponse aux questions
2. Pratiques sur des cas réels apportés par le groupe
3. Savoir Dire NON

# Tarifs

	<b>Communication Interpersonnelle</b>
<b>Prestation Durée</b>	10,5 heures - 1 jour (9h00-17h30) en présentiel 2 à 4 semaines plus tard 1/2 jour(9h00-12h30) en présentiel
<b>Prise en charge entreprise</b>	Sur devis Finançable OPCO

# Délai d'accès COMMENT S'INSCRIRE?



Pour organiser une formation pour vos collaborateurs, contactez-moi par téléphone ou email pour organiser un entretien de 20min par téléphone pour vérifier que la formation répond bien à vos besoins.

La prise de contact est à réaliser au moins 2 mois avant la date souhaitée de début de la formation.

Pour faciliter l'accès à la formation aux Personnes en Situation de Handicap, la formation est adaptable et dans le cas où un accompagnement plus personnalisé devrait être mis en place je suis en mesure de vous diriger vers les organismes adaptés.



# Me contacter

Mail : [vous@sandrinebruneau.com](mailto:vous@sandrinebruneau.com)

TEL : 06 68 30 79 47

Web : [www.sandrinebruneau.com](http://www.sandrinebruneau.com)