



VOUS

Vous êtes votre plus belle entreprise !

SANDRINE BRUNEAU

COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

Acquérir les outils permettant de communiquer 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 travailler ensemble
- acquérir une méthode pour s'exprimer efficacement
- cultiver une bonne ambiance au travail

" Vous êtes votre plus belle entreprise "

LES OBJECTIFS

Acquérir des outils pour communiquer efficacement dans le milieu professionnel.

1

Connaître les
étapes
essentielles à la
communication
interpersonnelle

2

Ecouter avec
attention

3

Nommer ses
émotions

4

Exprimer des
demandes
claires

Comment se déroule la formation?

Formation en présentiel

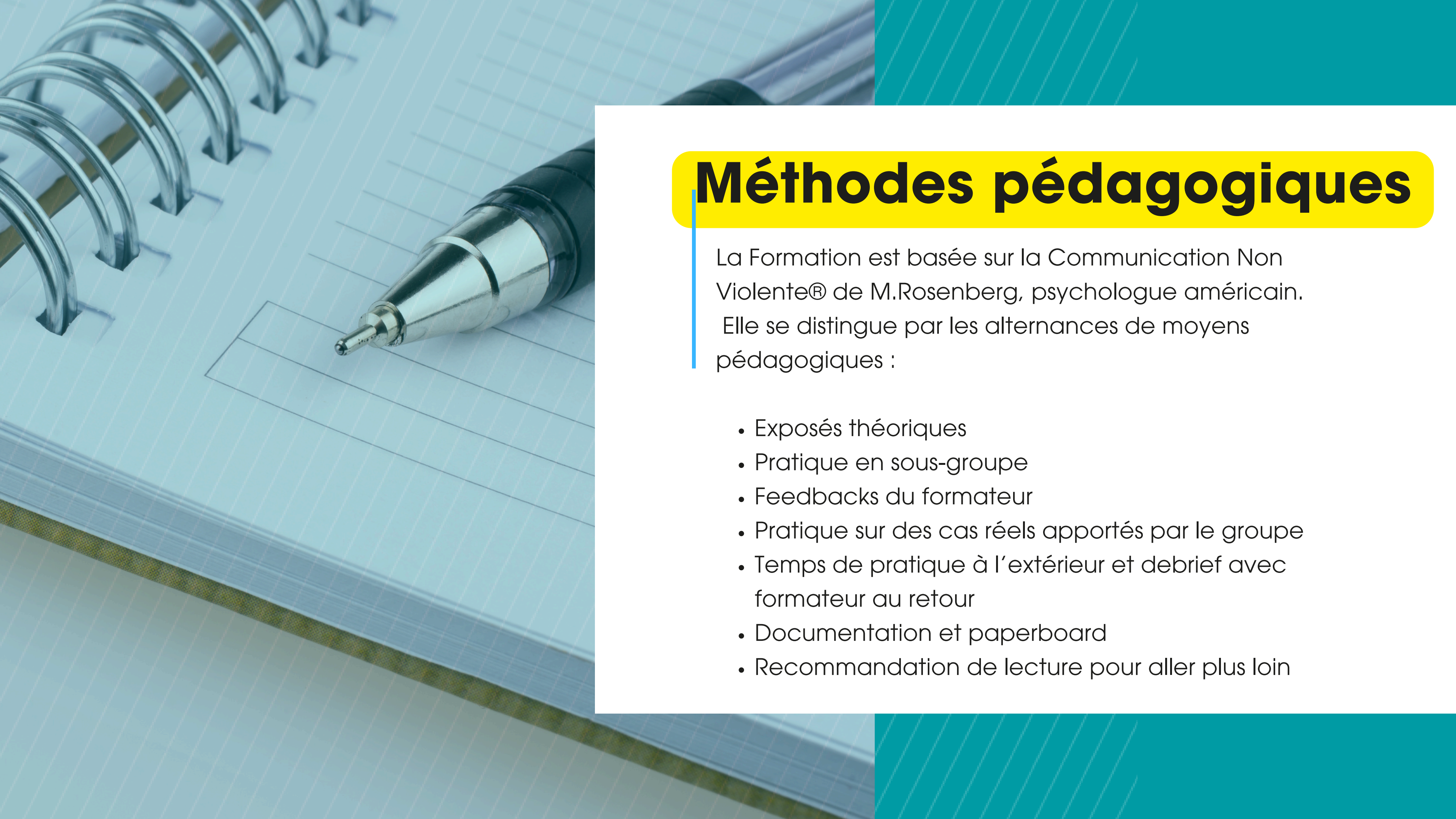
Durée: 10,5 heures ou 1,5 jour.

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



The background of the slide features a close-up, high-angle shot of a spiral-bound notebook. The notebook has a light blue cover and white pages with faint horizontal lines. A silver-colored metal spiral binding is visible on the left side. A black pen with a silver-colored tip and clip is resting diagonally across the pages. The right side of the slide is decorated with a solid teal-colored area that has a subtle pattern of thin, white diagonal lines.

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:

- Connaissance des étapes de la communication interpersonnelle
- Capacité à entrer en relation avec vos interlocuteurs
- Capacité à écouter avec attention
- Connaissance du processus de CNV
- Capacité à nommer vos émotions
- Capacité à exprimer vos demandes clairement
- Capacité à savoir dire NON



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 12 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 efficacement
dans le milieu professionnel**

Communication Interpersonnelle

Jour 1 (7h)

1. Entrer en relation avec son interlocuteur
2. Ecouter
3. Les 4 étapes de la Communication Non Violente
Observation/Sentiments/Besoins/Demande
4. S'exprimer efficacement

Communication interpersonnelle

Jour 2 (3,5h)

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



Tarifs

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

TEL : 06 68 30 79 47

Web : www.sandrinebruneau.com