

## Communiquer efficacement au sein de son équipe professionnelle

### COMPETENCES VISEES :

Cette formation permet de développer une image de soi positive et de gagner en confiance. Elle offre le moyen d'assimiler des outils et des habitudes pour augmenter votre état de bien-être, tant dans votre vie professionnelle que personnelle.

#### PUBLIC

Toute personne souhaitant progresser et évoluer dans sa vie professionnelle au quotidien et augmenter son bien-être.

#### METHODES PEDAGOGIQUES :

Apports théoriques abordés de façon participative et interactive  
Mise en situation, jeux de rôles

#### SUPPORT PEDAGOGIQUE :

Un livret de progression individuel accompagne l'apprenant tout au long de la formation.

#### DUREE

14 h (2 jours)

#### NOMBRE DE STAGIAIRES : 6 à 12

**FORMATION :** en présentiel, 100% distantiel ou en format hybride.

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Mieux se connaître pour développer une image de soi positive.
- Appliquer une communication verbale et non verbale adaptée au milieu professionnel.
- Acquérir les comportements facilitant la relation à l'autre.
- Établir une relation de confiance avec son interlocuteur.

#### DESCRIPTION DU PROGRAMME

##### Comprendre l'importance d'une bonne communication :

- Définir les différentes formes de communication.
- Prendre conscience de son propre mode de communication.
- Identifier les barrières qui empêchent de communiquer efficacement.
- Décoder les attitudes et expressions non verbales.

##### Acquérir les comportements facilitant la relation avec ses collaborateurs :

- Établir une relation de confiance avec son interlocuteur.
- Développer ses facultés d'écoute.
- Utiliser le langage non verbal pour transmettre un message positif.
- Adopter une posture bienveillante dans sa communication.

##### Maîtriser les techniques de la communication verbale :

- Appliquer une communication efficace par la reformulation.
- Utiliser le questionnement et choisir les bons mots.
- Exprimer clairement ses objectifs et ses attentes.
- Dynamiser et atteindre ses objectifs en appliquant des formules positives.