

# MIEUX COMMUNIQUER AVEC SOI-MÊME ET LES AUTRES

2 jours – 900 € HT  
26 novembre et 27 novembre matin

**Responsable Pédagogique :**  
Claudine GORSEN-VABRE

**Objectifs :**

- Décrypter : les situations de communication avec objectivité et les sentiments induits chez l'émetteur et le récepteur
- Comprendre : les attitudes favorables, nos drivers personnels et leurs conséquences sur la communication
- Améliorer : notre attitude de communication, nos comportements, l'organisation de nos interventions, nos capacités d'écoute et d'empathie.
- Viser une communication authentique

**Programme :**

*Journée 1 :*

- Apprendre à renforcer son assertivité
- Comprendre, détecter et maîtriser les attitudes de fuite, de manipulation et d'agressivité.
- Jeu de rôle autour des 4 attitudes, analyse et mise en place d'axes individuels d'amélioration
- Théories sur les outils de la communication (l'écoute, les freins...)
- Recenser les différents objectifs de la communication : convaincre, informer, mobiliser, former

*Journée 2 :*

- Apprendre à gérer nos drivers,
- les repérer chez les autres et
- s'en servir pour mieux communiquer
- Les signes de reconnaissance
- Le DEESC : formuler une critique
- Notion d'analyse transactionnelle, les Relations cachées et les jeux

**Publics concernés :**

Personnes souhaitant améliorer sa communication dans le cadre de l'entreprise

**Pré-requis :**

Aucun

**Les + :**

- S'appuyer sur le regard du groupe pour mieux se connaître
- Tests, évaluations et nombreuses mises en situation
- Travail à partir des cas concrets rencontrés par les participants

**Méthodes pédagogiques :**

- Apports théoriques
- Auto-évaluations et réflexions en sous-groupe.
- Analyse en lien direct avec les échanges dans le groupe
- Construction collective des bonnes pratiques
- Jeux et mise en situation

**Formations complémentaires associées :**

- « Optimiser sa compétence managériale et son leadership »