



Référence CNB / Stage

Module de base : maîtrisez les fondamentaux de la communication interpersonnelle

Maîtrisez les fondamentaux de la communication interpersonnelle – présentiel ou distanciel

Durée de la formation : **14h00**

Période de formation : **2 jours**

Prix intra et sur mesure : **nous consulter**

Objectifs de la formation :

- Comprendre les principes de base de la communication interpersonnelle.
- Développer des compétences pour communiquer de manière efficace.
- Apprendre à écouter activement et à donner un feedback constructif.
- Améliorer les relations interpersonnelles grâce à une communication claire et positive.

Public concerné

Cette formation s'adresse aux personnes désireuses de renforcer leur posture et leur impact communicationnel.

Prérequis

Aucun prérequis n'est exigé pour ce module.

Méthode pédagogique

- 70% mises en situations et cas pratiques.
- Diagnostic des points forts et des compétences à renforcer.
- Plans d'actions individuels à l'issue de la formation.



Méthode d'évaluation

Cette évaluation sera effectuée par le formateur sur la base d'un référentiel de compétences et des objectifs pédagogiques définis en amont.

Les différents cas pratiques, mises en situations et QCM permettront à chaque participant de s'inscrire de manière ludique dans une logique d'amélioration continue afin de transformer leurs acquis en résultats tangibles.

Pour aller plus loin

Chaque participant repartira avec un plan d'actions individuel conçu durant la formation afin d'ancrer les bonnes pratiques dans le temps.



Contenu de la formation

Jour 1 : les bases de la communication interpersonnelle

Matin : introduction à la communication interpersonnelle

Accueil des participants

- Présentation du formateur et des participants
- Introduction aux objectifs de la formation

Comprendre les fondamentaux de la communication

- Définition et importance de la communication interpersonnelle
- Les différents types de communication (verbale, non-verbale, écrite)
- Les éléments du processus de communication (émetteur bruyant / silencieux, récepteur, message, canal, feedback)

Les obstacles à la communication Efficace

- Les barrières à la communication (bruit, filtres, distorsions)
- Les biais cognitifs et leurs impacts sur la communication
- Les techniques pour surmonter les obstacles à la communication

Après-midi : mises en situations pratiques

Les Compétences de Base en Communication

- L'écoute active : principes et techniques
- L'empathie et la compréhension de l'autre
- L'assertivité : savoir s'exprimer sans agresser

Mises en situations et jeux de Rôle

- Exercices pratiques pour développer l'écoute active
- Jeux de rôle pour pratiquer l'assertivité et l'empathie
- Débriefing et retours d'expérience

Synthèse de la journée

- Questions et réponses
- Introduction aux sujets abordés le lendemain



Jour 2 : perfectionner la communication interpersonnelle

Matin : développer son agilité communicationnelle

Communiquer de manière efficace dans des situations difficiles

- La gestion des conflits : identifier et résoudre les malentendus
- Les techniques pour désamorcer les situations tendues
- Le langage non-verbal dans les situations difficiles

Techniques avancées de communication

- Le feedback constructif : donner et recevoir des critiques de manière positive
- Les techniques de persuasion et d'influence
- Savoir adapter son style de communication à son interlocuteur (analyse de profils de communicants)

Après-midi : mises en pratique avancées

Ateliers de communication en groupe

- Mise en œuvre de scénarios complexes et cas pratiques
- Analyse et débriefing des exercices

Développer une communication collaborative

- Les principes de la communication collaborative
- Les techniques pour encourager la coopération et l'engagement

Plan d'action personnel

- Élaboration d'un plan d'action pour améliorer sa communication
- Engagements personnels et objectifs à long terme

Clôture de la formation

- Synthèse des deux jours
- Distribution des supports de formation
- Questions, réponses et évaluation de la formation



Points forts de la formation

Chaque intervenant certifié à la méthode CAPTIV® bénéficie d'une compétence opérationnelle de référence en communication interpersonnelle et communication non verbale appliquée.

Cette formation est essentiellement construite sur l'action et les cas pratiques dans une logique d'amélioration continue afin de permettre aux participants d'ancrer les bonnes pratiques et d'obtenir les premiers résultats mesurables dès l'issue de la formation.

Nos dispositifs de formation sont adaptés aux personnes en situation de handicap grâce à :

- Un accueil à temps partiel ou discontinu si nécessaire.
- Une durée de formation établie sur mesure.
- Une évaluation adaptée des connaissances et des compétences.
- Une accessibilité logistique répondant aux normes en vigueur.

Contact service clients +33 (0)6 58 02 25 06 – mdominguez@captive-formation.com

Captive Formation – 20 bis Rue Paul Bert 69150 Décines

<http://www.captive-formation.com>

