

## Formation

« Communiquer efficacement en toutes circonstances »





# Formation

## « Communiquer efficacement en toutes circonstances »

Cette formation vous aide à développer vos compétences de communication et par suite vos compétences relationnelles.

A l'issue de cette formation, vous saurez

- identifier les facteurs qui nuisent à une communication efficace,
- connaître les pièges à éviter et les attitudes et comportements à adopter

pour communiquer de façon constructive même sous le coup des émotions ou en situation de tension.

### Public visé :

Managers, chefs de projet, responsable fonction transverse dont le poste implique des interactions et relations (hiérarchiques ou non)

### Formation intra entreprise

### Pré-requis :

Bonne maîtrise de la langue française

**Modalités :** en présentiel

**Durée :** 7h30, soit 1 journée

**Effectif :** 1 à 10 personnes

### Evaluation :

Grille d'évaluation à chaud

Grille d'évaluation à froid (2 à 3 mois)

### Moyens pédagogiques :

Apports théoriques (issus de l'Analyse transactionnelle notamment), mises en situation individuelles, décodage et debriefing personnalisés

### Supports :

Photos sur le langage corporel, video pédagogique sur les Etats du Moi, livret



# Formation

## « Communiquer efficacement en toutes circonstances »

### Grandes lignes du programme

#### Rappel sur les fondamentaux de la relation

Nouer une relation / Soif et signes de reconnaissance / Soif de structure

#### Rappel sur les fondamentaux de la communication :

- Comprendre son interlocuteur et être compris, le cadre de référence
- Les différents niveaux de communication (valeurs, opinions, faits, sentiments)
- « Tout communiquer » : Langage verbal & non verbal
- Communiquer quoi? pour quoi ? Les différents enjeux/objectifs
- Les différents canaux/modes de communication et leur complémentarité

**Exercices de mise en situation** à partir de cas concret apporté par les stagiaires

#### Communiquer efficacement en toutes circonstances :

- Pourquoi la communication peut-elle s'avérer difficile? Niveaux logiques, jeux psychologiques inconscients (Etats du Moi et triangle de Karpmann)
- Apprendre à décoder les émotions et à ajuster sa communication sans sur-adaptation ni évitement amical
- L'écoute active, la meta-communication, la communication non violente (CNV) > questionner, reformuler, clarifier les malentendus, confronter avec respect, dire le désaccord, accueillir les questions dérangeantes

#### Conduire un entretien ou une réunion d'équipe difficile

- Gérer l'avant / pendant / après
- Exercices de mise en situation



**Catherine Grenet**

Formatrice & coach

Mob +33 (0)6 87 70 44 37

Mail [catherine.grenet@trajectoiresconseil.fr](mailto:catherine.grenet@trajectoiresconseil.fr)

Site web [www.trajectoiresconseil.fr](http://www.trajectoiresconseil.fr)

## Trajectoires Conseil

18 rue Voltaire, 92500 Rueil Malmaison  
40 rue Voltaire, 75011 Paris

Trajectoires Conseil, n° Siret 83022075200018, RCS Nanterre

