

LA COMMUNICATION : FACTEUR DE COHÉSION D'ÉQUIPE

Objectifs

- Comprendre les mécanismes de la communication interpersonnelle
- Adopter une communication efficace en fonction des situations et des interlocuteurs
- Développer une communication qui favorise la cohésion d'équipe
- Développer son assertivité
- Mise en place d'un plan d'action personnalisé

Contenu pédagogique

Les principes de la communication interpersonnelle

- Le principe d'émetteur et de récepteur :
- Intérêt de l'écoute active
- Intérêt de la reformulation, du silence et du feed-back
- Discerner les faits, les opinions et les sentiments
- Le vocabulaire employé
- Le non verbal

Les applications de la communication

- Mieux se connaître pour mieux communiquer
- Impact du langage positif / Le langage négatif
- Les distances interpersonnelles
- Les territoires et les attitudes
- Mesurer notre aptitude à la communication
- Utiliser les techniques de communication verbale et non verbale

Le positionnement dans l'équipe

- Le processus de groupe et les relations interpersonnelles
- Résistances dans le fonctionnement d'un groupe
- Le mécanisme de la perception de chacun
- Les distorsions provoquées par notre vision
- Faciliter l'intégration au sein d'une équipe
- Importance du questionnement selon le contexte et les personnes
- Comment donner des signes de reconnaissance pour entretenir le climat de confiance

L'assertivité ou affirmation de soi

- S'affirmer et mieux communiquer : Autodiagnostic
- Exprimer son ressenti sans vexer, frustrer, froisser, dévaloriser
- Savoir demander et savoir refuser
- Comment s'affirmer avec efficacité ; les bases de « l'assertivité »
- Comment faire des remarques, des mises au point
- Les leviers de la confiance en soi
- Créer une atmosphère de confiance

Développer ses capacités personnelles

- Identifier ses points forts et mettre en place de son plan d'action

PUBLIC



PRÉREQUIS



Modalité de la formation : Présentiel

Durée de la formation : 3 jours
8h30 – 12h30 / 13h30 – 17h30
Ce programme est adaptable sur 2 jours

Nombre de participants :
Maximum 8 personnes

Tarif sur devis