

Mieux se connaître pour mieux communiquer

Contexte

Communiquer positivement au quotidien ne consiste pas simplement à former des phrases qui ont du sens. En effet, on estime que l'art de la communication repose à 93% sur le non-verbal. Il est cependant possible de mettre en place des processus et ainsi identifier les clés d'une bonne communication grâce au modèle **Process Communication®**. Grâce à la compréhension de votre propre mode de fonctionnement, cette formation vous permettra d'acquérir des outils pour faciliter vos interactions au quotidien.

Objectifs pédagogiques

- Savoir se connaître en milieu professionnel
- Savoir et identifier son mode de fonctionnement en situation normale et sous stress
- Être capable d'identifier ses besoins ainsi que ceux de ses interlocuteurs dans le milieu professionnel
- Être capable d'optimiser ses comportements professionnels : améliorer la communication interpersonnelle, adapter sa communication au contexte
- Être capable de prévenir les situations de stress : repérer les signes annonciateurs, savoir se gérer pour ne pas entrer en conflit

Modalités pédagogiques

Alternance théorie et études de cas. Pédagogie active basée sur des échanges, le débriefing de son inventaire de personnalité par un intervenant accrédité, des exercices pratiques, des mises en situation.

À l'issue de la formation, un quizz de connaissances, un guide pratique sera remis aux participants et des entretiens individuels seront proposés. Vous aurez également accès à une plateforme de mise en pratique.

L'ensemble des modalités pédagogiques sont précisées dans le programme joint ci-après.

Durée

2 jours

Prérequis

Aucun

Publics visés

Professionnels
en activité

Format

Distanciel

Accessibilité



*Convient à tous les
publics*

Tarifs

1750 € net
(interentreprise)

Intra-entreprise
Nous contacter

**Financements possibles
via OPCO**

Modalités d'évaluation Un questionnaire de positionnement des compétences est distribué en amont de la session. A la fin de la session, un questionnaire d'autodiagnostic de ces mêmes compétences est à remplir. Cet autodiagnostic constitue l'évaluation des acquis à l'issue de la formation. Modalités et délai d'accès Le dossier d'inscription doit être complété au moins 6 semaines avant la date de la session. Ce dossier est constitué d'un mail de demande d'inscription à renvoyer à contact@k-ryer.com	Nombre de participants 4 minimum Dates des sessions Possible toute l'année (à valider 3 mois minimum avant l'action de formation)
---	---

Programme détaillé

I. L'importance de la prise de recul

- De la posture du conseil à la posture du mentor
- Questionnement et reformulation

II. Equivalence et acceptation

- Vers la définition d'une relation écologique
- Les positions de vie : un prérequis à toute relation
- Les 3 portes d'entrée de la communication
- Définition d'une valeur et influence sur le comportement
- A la découverte des émotions : déclencheurs, rôles et gestion
- Introduction à Process Communication Model
- Les perceptions et les 6 types de personnalité
- L'inventaire de personnalité : grille de lecture
- Des notions fondamentales : la base et la phase

III. Connexion et adaptation

- Introduction à l'intelligence émotionnelle
- L'importance du langage non-verbal et comportements non-verbaux
- Etablir un canal de communication
- Les différents canaux de communication adapté aux 6 types de personnalité
- Adapter le canal à la personnalité

IV. Coexistence des besoins

- Définition d'un besoin psychologique, motivation et stress
- Pour satisfaire les besoins psychologiques

- Les 8 besoins psychologiques et leur manifestation
- La mécommunication et les conséquences du stress
- A la découverte des différents niveaux de stress
- Zoom sur les injonctions qui nous conduisent vers le stress

V. Responsabilité et intervention

- Se reconnecter à l'autre après une mise sous-stress
- Méthode pour rétablir la communication
- Faire passer un message de façon non-violente
- Savoir-faire un Feedback
- Bilan sur la posture du mentor

Date de la dernière mise à jour : 25/08/25