

## Public

Tout public

## Prérequis

Aucun

## Durée

2 Jours

## Prix

1800 € ht

## Calendrier

En fonction de vos besoins

## Formatrice et

## Personne à contacter :

Hélène Séjourné

06 25 44 05 32

helene@sejourne.eu

Lieu : à définir

## Profil de l'intervenante

Hélène Séjourné

✓ Analyse transactionnel Niveau 101 et 202

✓ Certifiée MBTI

✓ Certifiée ICF ACC

✓ Certifiée ANC approche neucognitive et comportementale

✓ Certifiée COS® Coaching Orientée Solution

✓ Certifiée PerformenSe : Evalueur Dialecho

✓ Team Alchemy

✓ DESS IAE de Nice

✓ Master EGCI Paris

## HELENE SEJOURNE

282 Chemin du Val Martin

06560 Valbonne

www.helenesejourne.fr

N° de déclaration d'existence:

93.06.07480.06

SAS capital 5000€

Siret 804 263 986 00015

RCS Grasse - n°TVA FR 02 804 263

986 enregistré sous le n°

## Communication interpersonnelle et gestion de conflits

Cette formation vous aidera à mieux connaître vos modes de fonctionnement dans la relation à l'autre et à améliorer votre relation avec les autres. Il vous permettra de comprendre les réactions sous stress de vos interlocuteurs et vous donnera des clés pour résoudre les conflits de manière efficace et constructive.

### Objectif de la formation :

- Comprendre les enjeux et les mécanismes de la communication interpersonnelle
- Clarifier ce qui se passe chez soi
- Gagner en assertivité pour aller vers une communication efficace
- Désamorcer les conflits afin de pouvoir communiquer efficacement

### Programme de formation

#### Recueil des attentes

- Faire connaissance
- Être au clair sur le contenu de la formation

#### Rappel des notions fondamentales de la communication

- Dire n'est pas communiquer.
- Les mécanismes de la communication.
- La communication un jeu à deux.

#### Exercice

*Introspection sur la communication*

#### Mieux me connaître pour mieux communiquer

- Introduction l'analyse transactionnelle
- Les dominantes de la personnalité : le modèle des « états du moi »
- Repérer les états du moi de son interlocuteur
- Développer une posture d'ouverture grâce aux états du moi positifs

#### Exercice

*Réflexion individuel et en groupe sur ses propres mécanismes,*

#### Comprendre ce qui se joue dans la relation

- Les transactions au service d'une meilleure communication.
- Faire avancer les problèmes.
- Comprendre ce qui se passe pour soi dans les relations

#### Exercice

*Autodiagnostic : "l'egogramme" un fichier Excel est envoyé 8 jours avant la formation pour que les personnes le remplissent,*

#### Résoudre les situations conflictuelles

- Comprendre les mécanismes du conflit
- Apprendre à sortir du conflit avec les positions de vie
- Réagir avec assertivité avec l'OSBD et le DESC
- Les règles pour désamorcer les conflits

#### Exercice

*Réflexion sur le conflit et ses interprétations*

*Autodiagnostic son style dans le conflit*

*Autodiagnostic les positions de vie.*

93.06.07480.06 auprès du préfet de région

## Gagner en assertivité et renforcer la bienveillance dans la relation

- Développer la qualité de présence et travailler son écoute active
- Maîtriser l'écoute empathique pour clarifier ses messages et mieux comprendre ceux de ses interlocuteurs.
- Transformer la critique de l'autre contre soi comme une opportunité de dialogue

### Exercice

*Jeux de rôles : entraînement pratique l'empathie et développer la confiance*

## Plan de développement personnel

- Définir ses objectifs d'amélioration.
- Définir et formaliser les actions à mettre en œuvre.
- Poser des jalons en termes de temps et s'engager sur des délais.

## Les points forts:

- ▶ Beaucoup de mises en pratiques
- ▶ Plusieurs auto diagnostique pour mieux se connaître
- ▶ Un suivi possible
- ▶ La formatrice est certifiée Analyse transactionnelle, approche neurocognitive et comportemental et MBTI. Elle apporte une vision pragmatique de la communication et de la gestion de conflit, base sur de 20 ans d'expérience en entreprise.

## Evaluation

### A chaud :

Questionnaire d'évaluation des connaissances

### A froid

Suivi post formation échange avec le formateur sur les techniques mises en place

## Évaluation

**4,75/5**

**Valérie :** Que des plus: La bienveillance du groupe/la qualité de la formation/ la clarté des concepts