

Favoriser une communication positive et constructive

Public et Objectifs :

Toute personne qui souhaite s'adapter à des interlocuteurs et à des contextes variés afin d'engager avec chacun une communication positive et constructive et des relations de travail productives et bienveillantes

- Prendre conscience de ses modes de fonctionnement et de ceux de ses interlocuteurs avec l'outil de diagnostic Exécutive Profiler
- Identifier son style de management
- Prendre conscience de sa façon de communiquer et de l'impact sur les autres
- Intégrer les facteurs à prendre en compte pour une communication positive
- Etablir une communication positive et constructive
- Savoir gérer ses émotions pour une communication positive
- Maîtriser les principes de la communication non violente

Prérequis : Aucun

Durée : 1h30 Entretien Individuel à distance + 2 jours en présentiel

Méthodes - Outils pédagogiques – Modalité d'évaluation

- Questionnaire Exécutive Profiler à remplir en ligne en amont de la formation
- Alternance théorie – exercices d'application et mises en situation / Alternance de partages en collectif et de temps de réflexion individuelle. Ateliers pour mise en application directe dans les objectifs opérationnels
- Support de cours
- Évaluation des acquis tout au long de la formation par des mises en situations tirées des retours d'expériences des participants

Accessibilité aux personnes handicapées

Pour tout besoin d'adaptation, retrouver le contact de notre référent handicap et les modalités d'accueil sur la page : [Infos pratiques/Situation de Handicap](#)

Programme de formation

A DISTANCE EN INDIVIDUEL

Atelier « Évaluer son Talent et prendre conscience de son fonctionnement » :

Questionnaire Exécutive Profiler à remplir + Entretien individuel 1h30 par stagiaire en classe virtuelle

Dans le cadre de la communication, l'approche comportementale favorisera une meilleure prise en compte de chaque interlocuteur afin de favoriser l'expression du potentiel de chacun, de mieux se synchroniser et de mieux communiquer.

Elle va faciliter l'intégration du facteur humain dans la communication et soutenir la conduite de changement par l'implication.

- **Prendre conscience de soi : pouvoir s'évaluer et se déterminer sur différents points :**
Valeurs, priorités, style relationnel, de communication, d'apprentissage, mode d'organisation, méthode de résolution de problème, capacité d'adaptation, rapport au temps, à l'autorité.
- **Repérer les effets du stress sur son comportement et l'impact dans son contexte, pour soi et ses partenaires de travail**

Atelier pratique : Travail sur les résultats Exécutive Profiler - Echange et discussions pour une prise de conscience de son Talent naturel et de ses modes de communication hors pression et sous pression

Initier son plan d'action individuel

EN PRESENTIEL COLLECTIF

Prendre conscience de sa façon de communiquer et de l'impact sur les autres

- **Prendre conscience de sa façon de communiquer**
A partir des résultats du questionnaire Exécutive Profiler, des exercices d'approfondissement sont effectués en regroupant les participants selon leurs résultats au questionnaire Exécutive Profiler. Ils ont pour objectif de :
 - Permettre à chacun de mieux appréhender ses préférences en termes de communication et de percevoir ses non-préférences comme un potentiel de développement
 - Travailler sa perception des autres : évaluer et mieux comprendre le comportement des autres participants, et, par élargissement, des différents interlocuteurs avec qui je travaille :
 - Envisager les différences en termes de complémentarités
 - Prendre conscience de la perception des autres vis-à-vis de soi sur sa communication
 - Anticiper les effets du stress sur son mode de communication
 - Identifier son style d'influence
 - Connaître ses besoins en termes d'organisation, rapport au temps
- **Intégrer les facteurs à prendre en compte pour une communication positive et constructive**
Nous ne pouvons pas ne pas communiquer !
L'importance du non verbal dans la qualité des échanges : regard, voix, intonations, gestes, attitudes...
Nos a priori liés à notre culture et notre éducation ; notre vision du monde, nos interprétations
Notre besoin d'être reconnu et compris, d'être valorisé

Atelier pratique : Etude cas : Reconnaître le Talent de chacun de ses interlocuteurs - Adapter sa communication à chaque interlocuteur

Établir les bases d'une communication positive et constructive

- **Établir une communication positive**
Développer une écoute active
Distinguer : faits, opinions et points de vue
Apprendre à reformuler, à questionner pour comprendre
Adopter la communication positive
Les points clés du langage
- **Savoir gérer ses émotions pour une communication positive**
Oser dire, savoir dire, savoir comment dire pour prévenir les conflits : Les principes de la communication non violente
 - Accueillir un message négatif
 - S'associer aux faits, se dissocier des émotions
 - Travailler le questionnement

Atelier pratique : Entraînements et mises en situations, jeux – Compléter son plan d'action.

Oser dire, savoir dire : les principes de la Communication Non Violente

- **Les fondamentaux de la CNV**
Les 4 manières d'accueillir un message négatif
Nos habitudes de langage qui entravent la relation
Auto-empathie et empathie
Présentation du processus – Les 4 temps de la CNV
- **Pratiquer la CNV**
Développer une écoute active
Distinguer : faits, opinions et points de vue
Apprendre à reformuler, à questionner pour comprendre
Adopter la communication positive / Les points clés du langage

Atelier pratique : Entraînements et mises en situations : articuler les différents temps du dialogue par des mises en situation

Finaliser son plan d'action

- **A partir de l'analyse de son Talent, de ses limites et des techniques abordées en formation :**
Déterminer ses axes de progrès personnels et les actions à mettre en œuvre
Se fixer ses objectifs et son planning de réalisation