

Les fondements d'une communication positive

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 1703652F — Mise à jour : 24 octobre 2025

Organisme responsable : ANNE SECHAUD CONSULTANTS

Contenu

Objectifs

Réussir dans ses fonctions de manager : management au quotidien, perfectionnement du leadership, communication, relations d'autorité, évaluation des collaborateurs, délégation, conduite du changement, motivation du personnel, animation d'équipe.

Un questionnaire, préalable à la formation, est adressé à chaque participant 3 semaines avant le début du stage afin d'évaluer sa motivation, ses besoins et l'adéquation de l'objectif de la formation avec ses attentes. Le questionnaire rempli doit nous être adressé au plus tard 1 semaine avant le début de la formation.

Programme

* TRE COMPRIS

Le récepteur

L'émetteur

Le filtre

* LES DIFFERENTS ASPECTS DE LA COMMUNICATION

Le non verbal :

Nos territoires

Nos distances d'interaction

Intime, personnelle, sociale, publique et comment les identifier chez autrui.

Nos postures

De soumission, de dominance, de rejet, de partage et comment les identifier chez autrui.

Nos expressions du visage

Les émotions fondamentales, les différentes formes d'expression et leur signification, et comment les identifier chez autrui

Notre gestuelle -

Les gestes à éviter, les gestes utiles, les gestes reflexes

Synthèse des comportements

Les comportements utiles, inutiles, les attitudes vraiment utiles, les 5 étapes d'une communication utile.

Les modes de communication et leur influence dans la relation:

Les types de personnalités professionnelles

Comment l'identifier chez autrui et s'y adapter

L'écoute au niveau psychologique - L'écoute au niveau corporel

Les techniques à utiliser pour un échange gagnant-gagnant

L'écoute active

Les points clés

Les mots :

Les outils du savoir-dire efficace.

Des formulations simples et directes.

Les points à vérifier pour une bonne communication

* L'ASSERTIVITE

Les profils comportementaux

Les atouts de l'assertivité

Comment être assertif

Votre profil comportemental

Comment reconnaître le profil comportemental d'autrui

* GERER LES CONFLITS :

Prévenir les conflits

Prévenir le conflit en adoptant les bonnes méthodes de communication

Gérer les conflits

Adopter les comportements efficaces

Comment trouver un accord

* AMELIORER LA COMMUNICATION

Les 12 fonctions de la communication interne en entreprise.

Les 4 styles d'animation.

Une bonne animation : Les attitudes et comportements utiles

Le groupe idéal au travail.

Le secret du communicant performant.

Check-list : Les points à vérifier pour une bonne communication

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Sans niveau spécifique

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2114630	Présentiel	Rennes	31/12/2025	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #1703652F