

Se connaître pour mieux communiquer en entreprise

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 2100461F — Mise à jour : 24 octobre 2025

Organisme responsable : **ANNE SECHAUD CONSULTANTS**

Contenu

Objectifs

Identifier son propre type de personnalité et son mode de fonctionnement ainsi que ceux des autres en intégrant les différences pour améliorer sa communication. Optimiser sa relation aux autres et gagner en efficacité.

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.

CAPACITÉS VISÉES

- Connaître et exploiter son intelligence émotionnelle.
- Reconnaître les différentes attitudes et adopter « l'attitude clé » pour une communication positive.
- Apprendre des techniques qui permettent de s'affirmer dans le respect d'autrui

Programme

- 1) Profil émotionnel • Connaître ses émotions • Comment les maîtriser • Comment les exploiter en situation professionnelle
- 2) Les attitudes • Les connaître • Les comprendre • Comment les adapter à la communication positive
- 3) Le questionnement • Les différents types de questions • Comment les adapter à la communication positive
- 4) L'assertivité • Les 4 profils comportementaux • Les atouts de l'assertivité • Comment être assertif • Votre profil comportemental • Comment reconnaître le profil comportemental d'autrui et optimiser ses relations professionnelles
- 5) Les différents styles de communication • Le style personnel de communication • Comment s'adapter au style personnel de l'autre • L'écoute active
- 6) La communication sensorielle • Le sens personnel privilégié • Les atouts du langage sensoriel
- 7) Conclusion • Comment accepter l'autre dans ses différences et mieux communiquer • Introduction à la communication positive

Participative et active, elle tient compte de l'expérience individuelle, avec des apports théoriques, des exercices pratiques et des échanges – exposés théoriques – mises en situation – travaux de réflexion en individuels et en groupe. Questionnaires d'auto-évaluation – entretiens personnalisés – supports techniques.

MODALITÉS D'EVALUATION DES CONNAISSANCES DU STAGIAIRE :

Exercices et questionnaires : QCM – quiz - méthode du « vrai/faux », des mises en situation... Formation-action : le délai (environ 4 semaines) qui sépare les 2 séquences permettra l'application d'un premier plan d'action personnel, révisable et perfectible dans l'optique de l'optimisation de la pratique du manager.

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
2114655	Présentiel	Rennes	31/12/2025	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #2100461F