

Agilité relationnelle et communication constructive

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 25171413F — Mise à jour : 2 juin 2025

Organisme responsable : **KR CONSEIL**

Contenu

Objectifs

Comprendre les bases de la communication interpersonnelle
S'adapter à différents profils relationnels avec agilité
Exprimer ses besoins, idées et émotions avec justesse
Réguler les tensions relationnelles avec assertivité
Développer une communication responsable et mobilisatrice

Programme

1. Identifier son profil de communication
 - Cartographie des styles : directif, empathique, structuré, créatif
 - Test de positionnement et auto-analyse
2. Comprendre les besoins et fonctionnements relationnels
 - Réactions sous stress et en confort
 - Besoins fondamentaux et leviers d'adaptation
3. Développer une écoute active et ciblée
 - Techniques de questionnement et reformulation
 - Repérage des non-dits et ajustements en temps réel
4. S'exprimer avec clarté et respect
 - Formulation d'un message clair et constructif
 - Posture assertive face à la contradiction
5. Adapter sa communication à différents interlocuteurs
 - Lecture du profil relationnel d'autrui
 - Clés d'interaction personnalisée
6. Créer un plan d'actions relationnel concret
 - Choix de nouvelles attitudes à expérimenter
 - Engagement et suivi post-formation
7. Cartographier les styles relationnels dans un groupe
 - Typologies et complémentarités
 - Décryptage collectif d'un cas pratique
8. Identifier les zones de friction et de coopération
 - Grille de compatibilité relationnelle
 - Gestion des décalages de rythme ou d'attente
9. Renforcer sa communication verbale et non-verbale
 - Alignement verbal / paraverbal / corporel
 - Prise de parole constructive en réunion ou en face à face

10. Réguler les tensions avec assertivité et empathie

- Méthode DESC, CNV et écoute orientée solution

- Exercices pratiques en binômes

11. Faire évoluer ses postures relationnelles

- Feedback, reformulation miroir et effet miroir

- Jeux de rôle et mise en perspective

12. Élaborer un plan de communication personnalisée

- Bilan de ses forces relationnelles

- Objectifs d'évolution et auto-régulation dans le temps

Le délai d'accès à nos formations est de 2 à 4 semaines selon le financement.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2008709	Présentiel	Vannes	01/06/2025	01/06/2026

Source : GREF Bretagne #25171413F