

# « Développez votre aisance dans toutes vos relations professionnelles »

Durée
2 jours + 1 jour optionnel (de 14h à 21 h)
Public
Tout public
Prérequis
Sans condition préalable
Format
Présentiel
Dates et lieu
À définir avec le commanditaire, possibilité de déplacement France entière.
Prix
Inter : 700 € par jour  Intra : Me consulter *Tarif net de taxe (hors frais de déplacement si en dehors du Puy-de-Dôme)
Nombre de participants
4 à 8 stagiaires
Adaptation/Accessibilité
À étudier avec le formateur en amont de la formation

## Contexte :

Dans votre environnement professionnel, vous êtes constamment confronté à des demandes variées et à des interactions parfois délicates de vos divers interlocuteurs : collègues, subordonnés, managers, clients, fournisseurs, partenaires...

Vous avez besoin d'établir des rapports fluides et efficaces. Cela demande de reconnaître, comprendre et maîtriser vos propres comportements et votre manière de communiquer ainsi que de composer avec vos multiples interlocuteurs.

C'est ce que nous allons aborder lors de cette formation.

## Objectifs de la formation :

- Développer une meilleure communication interpersonnelle.
- Identifier ses comportements pour mieux se connaître.
- Interagir de façon efficace avec ses interlocuteurs.
- S'affirmer pour faciliter sa communication et trouver sa juste place.

## Méthodes pédagogiques et suivi :

- Réalisation de test DISC en amont de la formation.
- Alternance d'apports théoriques, de jeux de rôles, de quizz, d'extraits de vidéo et d'exercices.
- Remise d'un support de formation, bibliographie.
- Pour permettre l'intégration, 1 heure d'accompagnement individuel est programmée avec le stagiaire à la fin de la formation.

## Modalités d'évaluation :

À l'issue de la formation : évaluation d'auto positionnement et évaluation de la satisfaction des participants.

## Attestation / Certification :

Attestation de fin de formation.

Intervenante
SANDRINE EYRAUD Tél : 06 52 23 77 16 Mail : sandrineeyraudcoaching@gmail.com

Programme de la formation :

---

Jour 1

I. Développer une meilleure communication interpersonnelle

1. Définir les bases de la communication.
2. Définir et mettre en œuvre l'écoute active.
3. Distinguer les faits et leurs perceptions.
4. Repérer ses propres drivers.
5. Introduire les bases d'une communication bienveillante.

Jour 2

II. Identifier ses comportements pour mieux se connaître

1. Définir le DISC, un outil d'analyse comportemental.
2. Découvrir les 4 profils de comportements.

III. Interagir de façon efficace avec ses interlocuteurs

- 1- Reconnaître le mode de communication de chaque profil.
- 2- Ajuster sa communication aux 4 profils.
- 3- Formaliser un plan individuel de progression.

Jour 3 optionnel

IV. Prendre sa place en faisant de son profil une force : retour **d'expérience**

**Nom document :**

*Fiche produit*

**Référence source :**

*OPE 1-1.2*

**Livret :**

*Formateur*

**Dates :**

*Créé le 08/02/2021*

*MAJ le 08/02/2021*