

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Comprendre ce qu'est la communication interpersonnelle. Mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres. Acquérir des outils et des techniques pour mieux communiquer. Apprendre à améliorer sa gestion émotionnelle. Réussir à adapter sa communication au profil des autres. Savoir communiquer efficacement dans certaines situations critiques

### COMPETENCES VISEES

Développer ses compétences relationnelles, d'analyse comportementale et d'adaptation de son mode de communication. Améliorer son style de communication et mieux intégrer la dimension émotionnelle pour créer des échanges plus fluides entre les personnes.

### PUBLICS CONCERNÉS

Dirigeants, chefs d'entreprises, cadres.

### PRE-REQUIS

Mieux se connaître et vouloir progresser dans sa communication et relation avec les autres.

### DÉROULEMENT DE LA FORMATION

- Alternance de pratique et de théorie dans le cadre de l'apprentissage.
- La formation se déroule sur deux jours.

### PROGRAMME

#### • Fondements théoriques : qu'est-ce que la communication (1er j /AM)

- Définition de la communication
- « On ne peut pas ne pas communiquer »
- Qu'est-ce que bien communiquer ?
- Pourquoi communiquer ? Les objectifs de la communication
- Comment échanger en résonance pour se faire comprendre
- Importance du contexte et de l'environnement
- Différence entre la communication verbale et non verbale
- Quels outils, modalités et supports pour communiquer ?
- Quel éléments communiquer, quelles informations transmettre ?

#### • Comment favoriser la communication interpersonnelle ? (1er j /PM)

- Comment développer ses capacités d'écoute active ?
- Maîtriser les fondamentaux de la gestion émotionnelle (soi / l'autre)
- Comment se rendre disponible ?
- Quelques fondamentaux sur les profils comportementaux
- Prendre conscience de son profil comportemental
- Identifier les profils comportementaux et adapter son style de communication
- Comment choisir les bons supports et outils, la bonne fréquence de communication ?
- Quels objectifs spécifiques définir pour chaque acte de communication ?
- Comment développer son charisme ?

#### • Quelques techniques spécifiques pour améliorer sa communication (2ème j/AM) :

- Savoir synthétiser, reformuler
- Réussir à maintenir l'attention et créer de la connexion émotionnelle
- Comment développer la puissance du questionnement ouvert ?
- La communication Non Violente
- La gestion de ses émotions, de son énergie, de son stress
- Savoir gérer les attentes des autres, les demandes
- Comment bien communiquer par e-mail ?
- Comment bien communiquer au téléphone ?
- Comment bien prendre la parole en groupe ?
- Comment bien communiquer en réunion ?

#### • Quelques situations avec de forts enjeux de communication (2ème j/PM)

- Comment communiquer efficacement lors d'une félicitation ?
- Comment communiquer efficacement lors de la fixation d'objectifs ?
- Comment communiquer efficacement lors d'un recadrage ou d'une sanction ?
- Comment communiquer lors d'une négociation ?
- Les fondamentaux de la communication en situation de conflit, de crise
- Quelle communication adopter pour mener le changement ?
- Comment dire « Non » et annoncer des mauvaises nouvelles ?



### INTERVENANT

Fondateur de PROGRESSUD, Frédéric s'engage depuis longtemps aux côtés des dirigeants qui veulent mieux réussir ce qu'ils entreprennent et progresser sur le plan personnel. Diplômé de Sup de Co et d'un DESS en Finance, il a occupé les fonctions de Directeur des Relations entreprises, puis du pôle Restructuration au sein des banques de financement et d'investissement à Paris. Il a collaboré avec de nombreux dirigeants d'entreprises dans les secteurs du BTP, services, technologie ou grande consommation. Et a eu l'occasion de les accompagner dans leur développement opérationnel et de partager leurs réflexions stratégiques et financières. Doté d'une expérience significative en management d'équipe, il décide ensuite de créer PROGRESSUD pour se consacrer à la formation et l'accompagnement d'entrepreneurs. Frédéric est basé en région Occitanie et Île-de-France.