

# MODULE FORMATION

## COMMUNIQUER AVEC EFFICACITÉ AVEC SES COLLABORATEURS

**Objectifs :** être capable de

- Comprendre le mécanisme de la communication positive / négative et le stress relationnel
  - Identifier ses différents modes de communication
    - Comprendre ses émotions
    - Identifier ses besoins
  - Ecouter activement et reformuler
- Se positionner positivement dans la relation à soi et à l'autre
  - Formuler une demande positive

Ce module s'adresse à toute personne en activité professionnelle, employé, cadre, dirigeant.

### Méthode utilisée :

- partage à 2 et en groupe
- outils diagnostiques
- photolangage
- exposé
- pratiques d'entraînement personnel de gestion du stress relationnel
- mises en pratiques et en situation : jeux de rôles, écoute active
- débriefing

Durée : 1 journée / 7h

Efficacité : 12 participants

### Programme :

- Accueil des participants
- Diagnostic personnel et collectif
- Pratiques d'entraînement personnel

#### Pause

- Présentation de la méthode
- Pratiques d'entraînement d'accueil des émotions

#### Pause déjeuner

- Exercices d'application écoute active : identifier les besoins
- Pratique entraînement personnel

#### Pause

- Mise en situation du processus relationnel complet
- Plan d'action individuel
- Debrief

**A l'issue de la journée de formation, les participants disposeront :**

- **D'un plan d'action individuel**
- **De l'enregistrement des pratiques et d'un guide relationnel**

Tarif indicatif : 750 €

**Sylvie Hogrel**  
LysVie3C - 38580 La Chapelle du Bard  
contact@lysvie.com

**06 33 84 10 27**

