

**Programme de formation en présentiel :  
GS 3 Choisir de mieux communiquer pour favoriser la coopération**

**Objectifs :**

A la fin de la formation, le stagiaire sera capable de :

- **Comprendre** les tensions liées à la communication dans le milieu professionnel et identifier ses propres habitudes de communication.
- **Ecouter avec empathie ses interlocuteurs** et interagir positivement avec eux.
- **Prévenir et transformer** le désaccord ou le conflit en ouverture et coopération
- **Co construire** des relations durables et apaisées en externe et interne dans le respect mutuel,

**Public visé et prérequis :**

- Public visé : Tout professionnel occupant un poste nécessitant des compétences en communication interpersonnelle, et particulièrement destinée aux personnes désireuses de développer leur capacité à créer des relations humaines de qualité et de la coopération dans leur activité (managers, chargés de clientèle, chefs de projet ... ), tout comme dans leur vie personnelle
- Prérequis : l'envie et le désir de s'engager dans la co construction de relations efficaces pour développer et maintenir
- la coopération au sein de l'entreprise.

**Objectifs pédagogiques et contenu de formation :**

- Comprendre les obstacles à la fluidité de la communication
  - Identifier les obstacles, modes de pensées et habitudes.
  - Prendre conscience de ses propres habitudes de communication.
  - Comprendre ses résistances aux changements.
  - Mieux se connaître pour être plus disponible au dialogue.
- Ecouter avec empathie ses interlocuteurs et interagir positivement
  - Développer l'empathie pour construire l'écoute.
  - Développer ses compétences émotionnelles
  - Intégrer de nouvelles pratiques de Communication Bienveillante pour interagir positivement.
- Prévenir et transformer le désaccord ou le conflit en ouverture et coopération
  - Entendre et exprimer le Non pour laisser la place à de nouveaux possibles.
  - Développer des attitudes positives et constructives dans la relation.

- Co construire des relations durables et apaisées en externe et interne dans le respect mutuel
  - Comprendre l'importance de nourrir une relation de travail de qualité.
  - Etendre le processus de la communication bienveillante avec ses clients, fournisseurs et dans sa sphère sociale.

### Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre

- **Moyens pédagogiques** : chaque participant travaille sur l'identification de ses obstacles à une communication réussie, sur le développement de ses aptitudes à l'écoute active et empathique. Un support de cours pour prise de note est remis à chacun ainsi qu'une documentation d'une boîte à outils (exercice de communication, processus issu de la Communication Non Violente, notions théoriques).
- **Moyens techniques** : salle équipée d'un ordinateur, tableau blanc, vidéo projecteur.
- **Moyens d'encadrement** : Formatrice titulaire d'un diplôme certifié RNCP de Sophrologie Psycho Comportementale, formée au Focusing et à la Communication Non Violente.  
Expérience de 4 ans en formations de groupe en gestion du stress et communication bienveillante auprès de salariés d'entreprise (sociétés de services, enseignes de grande distribution), de professionnels de Petite Enfance et en Individuel en cabinet.

### Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

- **Suivi de l'exécution** : Feuilles de présences signées des stagiaires et de la formatrice par demi-journée et attestation de présence individuelle.
- **Appréciation des résultats** : les modalités d'évaluation de la formation sont un entretien à chaque fin de chaque séquence et un questionnaire de satisfaction en fin de formation. Le bilan de fin de formation est adressé au client.

### Organisation et fonctionnement de la formation

- **Durée totale de la formation** : 2 jours, 14 heures.
- **Horaires** : 9h30-12h30/13h30-17h30
- **Rythme** : en Continu ou Discontinu selon le client en fonction des demandes/contraintes des stagiaires.
- **Mode d'organisation pédagogique** : Présentiel en intra-entreprise, Présentiel en inter-entreprise.
- **Lieu de formation** : en centre ou sur site client.