

## Objectifs

Identifier les techniques de communication adaptées dans ses relations avec les autres  
Connaître son profil de communicant pour collaborer efficacement avec ses interlocuteurs  
Définir une stratégie de communication en situation difficile

Pas de pré-requis

## Public

Tout collaborateur qui souhaite renforcer ses capacités à communiquer avec les autres

## Axes de travail

### 1. Maîtriser les composantes d'une communication relationnelle efficace

Maîtriser les bonnes pratiques de l'intelligence relationnelle  
Identifier les différents modes de relations interpersonnelles et styles de communication  
Reconnaître les symptômes d'une mauvaise qualité relationnelle  
Savoir utiliser la voix, le regard, l'espace  
Apprendre à coordonner sa communication verbale et non verbale

### 2. Savoir écouter pour apporter des réponses adéquates

Connaître les modes de dialogue avec l'autre  
Reconnaître ses propres attitudes de non écoute  
Développer une attitude d'écoute active

### 3. Apprendre à se positionner par rapport à ses interlocuteurs

Identifier son interlocuteur, ses préoccupations, son style de personnalité dominant  
Tenir compte du contexte  
Adapter son mode de communication au langage de l'autre et à son style de personnalité  
Développer sa capacité à influencer, convaincre, structurer et faire passer ses messages  
La communication du manager, la communication du managé

### 4. Savoir identifier, définir et faire respecter ses frontières

Savoir dire NON et se respecter soi-même !  
Savoir équilibrer vie professionnelle/vie personnelle  
Ajuster son énergie en fonction de ses besoins, des objectifs à atteindre et des résultats attendus

### 5. Etre à l'aise en situation difficile : anticiper et faire face aux situations de conflit

Identifier les sources de conflits et les signes avant-coureurs  
Faire face au conflit : les attitudes et comportements efficaces

### 6. Maîtriser les bases de la Communication Non Violente

Origine et définition de la CNV  
Intégrer le processus et maîtriser les techniques de la CNV  
Comment appliquer la CNV à ses communications orales  
S'affirmer grâce à la CNV : développer une communication claire et une relation de confiance

Consulter cette formation en ligne :

<https://www.devop.pro/formation/techniques-de-communication-relationnelle.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)

## Animation

En amont : Invitation à réfléchir à 2 cas de situations relationnelles qu'ils ont eu du mal à gérer, ou dans lesquels ils ont rencontré un blocage

Exercices pour s'affirmer dans une relation conflictuelle

80% de mises en pratique

Plan d'actions individualisé

De nombreux « trucs et astuces » à mettre rapidement (et facilement) en œuvre !

Consulter cette formation en ligne :

<https://www.devop.pro/formation/techniques-de-communication-relationnelle.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)