



# S'adapter...

## dans les relations professionnelles

Communiquer c'est spontané, mais bien communiquer c'est une autre histoire ! Collègues, responsables, équipes, clients, fournisseurs, parents ou enfants, nos interlocuteurs peuvent avoir des personnalités si différentes de la nôtre que l'adaptation s'avère difficile. Les modèles de communication permettent d'identifier différents profils et de savoir comment s'y adapter aussi bien par temps calme que par temps d'orage, quand le stress rajoute de nouveaux obstacles à la communication.

### Objectifs

- Connaître les bases de la communication
- Identifier des modes de communication différents du sien
- Comprendre comment notre mode de communication change en fonction des circonstances et de nos interlocuteurs
- Mieux communiquer pour gagner en pertinence
- Communiquer en situation de stress et à en sortir par le haut

### Contenu pédagogique

#### Introduction

- Présentation du module de son déroulement
- Quiz de positionnement
- Présentation, tour de table des attentes & retour d'expérience

#### PUBLIC

Ce stage s'adresse à toutes personnes souhaitant augmenter son impacte dans ses relations Interpersonnelles.

#### DUREE

Présentiel - intra-entreprise  
2 jours + 1 jour

#### TARIF

Nous contacter  
Formateur expérimenté, spécialisé dans la communication

#### ACCESIBILITÉ

<https://www.envoll.fr/pages/handicap>

#### Mieux se connaître et identifier ses interlocuteurs

- Le modèle de communication: repérer les caractéristiques et les réactions de chacun des profils, comprendre les évolutions dans le temps.
- Les besoins psychologiques : identifier leurs manifestations positives et négatives.
- Exercice Tam Gram : comprendre la puissance du feedback.

#### Communiquer par temps calme

- Accroître ses capacités de communicant : comprendre et intégrer les éléments clefs de la communication verbale, para-verbale et non verbale de chaque profil, adapter sa stratégie de communication, développer son aisance relationnelle avec des interlocuteurs de profils différents.
- Les canaux de communication : Utiliser le bon canal, la bonne longueur d'onde et s'y entraîner.

#### Communiquer par temps d'orage

- Quand les saboteurs entrent en scène... les identifier et les maîtriser.
- Gérer les décalages de perception et d'interprétation.
- Savoir utiliser l'assertivité pour dire des choses difficiles.
- Repérer les mécanismes d'échec et identifier leurs conséquences sur la vie personnelle et professionnelle.
- S'entraîner à communiquer sous stress en gérant les émotions et leurs conséquences.

#### Synthèse

- Retour sur les attentes des participants et validation de l'atteinte des objectifs.
- Réalisation d'un plan d'action.
- Quiz de positionnement
- Evaluation à chaud et à froid

#### Plus Pédagogique

En plus des tests et de nombreux entraînements à l'occasion de jeux de rôles, ce stage est émaillé de séquences vidéo empruntées au cinéma. Cette formation en communication vous permettra d'acquérir des méthodes applicables directement sur le terrain. Une journée à distance des deux premières, encouragera la mise en œuvre de leur plan d'action.

communication