



**FICHE DESCRIPTIVE : Transformez vos échanges  
grâce à la communication interpersonnelle –  
Formation 1 (82358)**

## **Objectifs de la formation :**

- Maîtriser les fondamentaux de la communication interpersonnelle pour des relations solides et efficaces.
- Apprendre à transmettre des messages clairs et précis, adaptés à vos interlocuteurs.
- Développer une écoute active et une meilleure compréhension des besoins de vos collaborateurs ou interlocuteurs.
- Acquérir des techniques pour gérer et résoudre les conflits de manière constructive.

## **Public cible :**

- Managers, chefs d'équipe, et responsables de projet.
- Salariés souhaitant améliorer leurs compétences relationnelles au travail.
- Professionnels de la relation client ou des RH.
- Toute personne désireuse d'améliorer ses relations personnelles et professionnelles.

## **Programme de la formation :**

1. Introduction à la communication interpersonnelle :
  - Comprendre les bases et les enjeux de la communication.
  - Identifier les obstacles fréquents à une communication efficace.
2. Développer l'écoute active :
  - Techniques pour écouter sans interpréter ni juger.
  - Identifier les besoins implicites et explicites de votre interlocuteur.
3. Adapter son discours :
  - Comprendre les différents profils de communicants.
  - Adapter son style de communication à chaque situation et interlocuteur.
4. Gérer les conflits et tensions :
  - Techniques de désamorçage des conflits.
  - Transformer les désaccords en opportunités de collaboration.
5. Mise en pratique :
  - Ateliers et jeux de rôle pour expérimenter les techniques apprises.
  - Analyse de cas concrets et retours d'expérience.

## **Durée :**

2 jours (14 heures).

**Méthodes pédagogiques :**

- Exposés théoriques pour maîtriser les concepts clés.
- Études de cas pratiques basées sur des situations réelles.
- Jeux de rôle pour appliquer les techniques en conditions simulées.
- Discussions interactives pour échanger des expériences et favoriser l'apprentissage collectif.

**Modalités d'évaluation :**

- Auto-évaluation des compétences en début et fin de formation.
- Mise en situation pratique avec feedback personnalisé.
- Quiz final pour valider les acquis.

**Modalités d'inscription :**

Inscription en ligne sur [votre site web].

Contactez notre équipe pour toute question : [email] / [numéro de téléphone].

**Certificat :**

Un certificat de participation sera remis à chaque participant à l'issue de la formation.