



## MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

Appropriiez-vous les clés pour une communication professionnelle gagnant-gagnant !

inovéoz 

### PUBLIC

- Pour toute personne souhaitant s'engager dans une démarche de progrès personnel
- Prérequis : pas de lien hiérarchique entre les participants

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Repérer ses forces et ses axes de développement
- Adapter sa communication selon la situation et son interlocuteur
- Construire des relations résolutoires, sources de performance individuelle et collective

### LES + DE LA FORMATION

- Un questionnaire d'autopositionnement issu de l'Analyse Transactionnelle
- Une analyse collective de situations rencontrées
- Des jeux pédagogiques pour prendre de la hauteur

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES & PRATIQUES

- *Durée* : 15h
- *Participants* : 8-10
- *Méthodes d'animation* : pédagogie active, interactivité, expérimentation, outils...
- *Suivi & validation* : questionnaire d'évaluation des acquis et attestation de formation
- *Accessibilité* : locaux et animations adaptés aux personnes en situation de handicap
- *Référente handicap* : Élodie Costes
- *Dates & lieu* : à définir
- *Tarif* : 1 990€/jour négociable selon le volume annuel



## VUE D'ENSEMBLE DU PROGRAMME 👁️

### Module e-learning 1

*Se sensibiliser à la thématique et se préparer pour le temps collectif (20min)*

- Qui témoigne ?
- Dr Cerveau et son schéma de la communication
- On se fait une toile ? « Oui mais... »
- Quelques situations passées au crible

### Journée présentielle 1

*S'approprier le fonctionnement de la communication et apprendre à se connaître pour progresser (7h)*

- Le principe de filtre sur la vision d'une situation
- L'impact de l'émotionnel dans la communication
- Les états du Moi de l'Analyse Transactionnelle et le développement de la confiance en soi
- La prise de conscience de ses forces et points de blocage pour les accepter, les dépasser

### Journée présentielle 2

*Développer une affirmation de soi authentique et construire des relations (7h)*

- L'intérêt d'une position gagnant/gagnant dans la relation à l'autre
- Les techniques d'écoute active et de questionnement
- L'identification des différents jeux psychologiques pour mieux en sortir
- Les démarches de résolution de conflit

### Module e-learning 2

*Ancrer les acquis et aller plus loin sur la thématique (40min)*


- Fais des moyens de com' tes amis !
- Ma position de vie dominante
- Des petits pas vers l'affirmation de soi
- J'en veux plus sur le sujet !

## Le dispositif de formation peut être complété avec :

- + Un coaching flash pour approfondir le travail sur soi
- + Un groupe de codéveloppement pour soutenir la mise en pratique



« Parce que bien communiquer est un atout pour aller vers plus de performance individuelle et d'équipe, cette formation permet de prendre du recul par rapport à soi et d'expérimenter différentes techniques de communication afin de gagner en aisance et mieux s'affirmer vis-à-vis des autres. »

 **Votre référente**

**Monique Buis**  
+33 6 15 22 50 35  
[contact@inoveoz.com](mailto:contact@inoveoz.com)