

**FORMATION**  
**AMELIORER SA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE**

**Objectifs :**

- Identifier les situations de communication difficiles
- Améliorer son écoute, sa communication et sa relation à l'autre
- Comprendre le fonctionnement du raisonnement humain et les comportements
- Entretenir des croyances appropriées
- Mieux gérer ses émotions
- Se réguler

**Durée :** 1 journée (7 heures)

**Programme**

Matinée

- Identifier et analyser les situations de communication difficiles
- Comprendre ce que la situation met en jeu
- Définir un objectif et un but
- Élaborer les différentes stratégies possibles pour y faire face

Mises en situation : sur la base d'un exemple vécu, analyse des points évoqués et élaboration d'une autre stratégie que celle adoptée.

Après-midi

- Décoder les comportements humains
- Identifier les techniques de questionnement pour comprendre le point de vue de l'autre
- Renforcer son écoute
- Savoir réguler son comportement
- Traiter les objections

Mises en situation : 2 par 2 sur la base d'un exemple vécu, jeu de rôle, débriefing

**Date et horaire :** nous consulter

**Lieu :** présentiel\* ou distanciel

\*Nous contacter

**Public cible :** toute personne

**Participants** : 6 maximum\*

\*Si vous êtes en situation de handicap ou avez des contraintes horaires, logistiques - Contactez-nous pour étudier ensemble les adaptations possibles

**Pré-requis** : aucun

**Méthodologie** : la formation alterne des apports méthodologiques et des mises en situation pratiques sur la base d'exemples concrets donnés par les participants et le consultant. Chaque mise en situation (jeu de rôle) est ensuite débriefée pour ancrer les bons réflexes

La formation est animée par une consultante spécialisée en gestion des conflits, communication interpersonnelle et relations humaines.

#### **Modalités et délais d'accès**

La formation pourra être dispensée sous un délai d'un mois.

3 jours avant la date de la formation, KAIRIUS enverra un mail de confirmation aux participants afin de s'assurer de leur présence et leur rappeler le lieu et l'horaire de la formation.

Si la formation a lieu en présentiel KAIRIUS s'assurera que les locaux permettent la tenue de la session dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

#### **Modalités d'évaluation**

A l'issue de la formation, chaque participant fait une auto-évaluation des compétences acquises. Une synthèse des techniques sera envoyée par mail à chaque participant.

**Tarif** : 1500€ HT - [contact@kairius.com](mailto:contact@kairius.com)