



## Communiquer efficacement

**Durée 2 jours**

### DESCRIPTION DU PROGRAMME DE FORMATION

#### Destiné à :

---

Toute personne pour laquelle la communication interpersonnelle est un enjeu et la condition de leur réussite

#### Trouver des solutions pour :

---

- S'ouvrir à l'autre et accroître l'efficacité des relations interpersonnelles
- Utiliser la puissance de l'écoute
- Déchiffrer les non-dits
- Renforcer ses qualités de communication
- 

#### Itinéraire pédagogique

---

##### ■ **Connaître son mode de fonctionnement**

- Faire l'autodiagnostic de sa qualité d'écoute
- Mesurer son niveau d'écoute et son degré d'ouverture à soi et aux autres
- Comprendre le schéma de communication de l'autre
- Etre conscient de ses filtres personnels pour ne pas parasiter la communication

##### ■ **Le contexte de la relation d'écoute**

- Les besoins humains
- Les valeurs et leur hiérarchisation
- Les difficultés de l'écoute
- Les filtres sensoriels et représentation
- 

##### ■ **Les clefs du dialogue**

- Le face à face : règles de base
- Exister en occupant sa place

■ **Etablir une relation de confiance à travers sa qualité d'écoute**

- Observer son interlocuteur avec attention et calibrer
- Observer le langage de son corps
- Se mettre sur le même registre verbal et non verbal
- S'adapter au langage de l'autre

■ **S'entraîner à l'écoute active**

- Se centrer sur son interlocuteur
- Pratiquer la reformulation
- Ecouter le non dit
- Repérer les imprécisions du langage
- Poser des questions pertinentes