

PROGRAMME DE FORMATION – *présentielle ou distancielle*

La communication en entreprise – « Oser dire en sachant dire »

Public visé par la formation et prérequis :

- Cette formation s'adresse à toute personne désirant développer des relations professionnelles efficaces, en interne comme en externe de l'organisation.
- Le public concerné intervient à tout niveau de l'organigramme dès lors qu'il communique en interne et à l'externe avec des interlocuteurs variés.
- Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà managé pour accéder à cette formation
- Le stagiaire ou la direction doivent avoir détecté ce besoin au regard par exemple des risques psychosociaux au travail, de la bienveillance en entreprise ou tout simplement à titre individuel (développement personnel)

Objectifs de la formation :

- A l'issue de cette formation, les participants pourront appréhender concrètement la notion de **communication** (écoute active) et de **mécommunication**. Savoir s'affirmer en exploitant les méthodes de **CNV** (communication non violente). Explorer son **identité profonde**, les notions de croyances, ses valeurs et besoins, le respect de l'autre en tant qu'individu, **les pensées automatiques dysfonctionnelles**. **Gérer les situations difficiles** (les limites, savoir dire non). Distinguer les différents leviers de communication favorisant le travail en équipe et le respect identitaire des individus.
- **Contenu de la formation**
 - ✓ Repérer les situations les plus fréquentes de communication professionnelle.
 - ✓ Identifier ce qui limite la communication
 - ✓ Adopter les bons comportements face aux situations du quotidien et à l'imprévu
 - ✓ Comprendre l'autre et s'adapter à lui et à la situation du moment
 - ✓ Renforcer les liens professionnels et la bienveillance au travail

Compétences et capacités professionnelles visées:

- Cette formation permettra aux participants de communiquer avec la **prise de recul nécessaire face aux autres et aux situations**. Elle favorisera également la **dimension identitaire du stagiaire** utile à la communication interpersonnelle et à la connaissance de soi (valeurs, croyances, limites, parasitages, besoins et émotions...)
- La formation vise à développer un comportement en **alignement avec ses valeurs** (notion de congruence) et une **approche qualitative de sa relation aux autres**, du contexte **des situations** tout en sachant poser des limites pour sa construction personnelle et celle de son environnement.
- La formation mêle théorie et pratique, via des échanges mutuels, des apports concrets illustrés par le formateur, des vidéos, illustrations et travaux pratiques favorisant la prise de conscience des enjeux du programme de formation dispensé.

Moyens et modalités pédagogiques :

- Le formateur s'appuie sur une présentation PowerPoint animée de vidéos et d'illustrations. Il remet de la documentation papier au fil du déroulé pédagogique. Des ateliers sont proposés sous forme de mise en situation à partir d'exemples concrets évoqués par le collectif.
- Le retour d'expériences et la mutualisation seront favorisés sur l'ensemble du parcours de formation

Évaluation de la formation / sanction de la formation :

- Le formateur s'assure a priori du démarrage de la formation du rappel du programme dispensé et assure un quizz à distance pour commencer à mettre les participants dans le contexte de la formation.
- Le formateur s'assure en démarrage de session de la bonne compréhension des enjeux de la formation et valide les attentes des participants.
- En fin de formation, le formateur se soucie d'avoir répondu aux attentes formalisées par les stagiaires.
- Un support d'évaluation à chaud est remis à la fin de la formation et porte, tant sur le contenu pédagogique que les apports méthodologiques.

Qualité du ou des formateurs :

- Julie SAINSON-CUQ – Dirigeante de JSC CONSEILS - Tél : 05.65.65.12.36
- Consultante en management des ressources humaines et des organisations- Coache certifiée RNCP 7.
- 20 années passées au sein d'un grand groupe de recrutement en qualité de directrice d'agences. Une expertise en management de projets RH et de collaboration en mode transversal.

Durée de la formation et modalités d'organisation :

- Formation de deux journées (14h) non consécutives
- Formation de groupe ad minima 3 personnes ou en individuel
- Un groupe maximum de 6 stagiaires est souhaitable pour une meilleure personnalisation et interaction.
- Possibilité de réalisation de Janvier à Décembre (sauf août)
- 7h par jour de formation 9h 12h30-14h 17h30
- *La formation peut être dispensée au sein de locaux de l'entreprise partenaire ou au sein des locaux du cabinet JSC CONSEILS (accessible aux personnes à mobilité réduite) ou via les plateformes vidéo : Jitsmeet Lieu à définir*
- Tarif : 1100€ HT / jour (hors frais de déjeuner et prise en charge des frais de déplacements et d'hébergement si formation hors département)
- *Tarif par stagiaire :*

Suivi de l'action

- Ratification d'une feuille de présence par l'ensemble des stagiaires inscrit et par le formateur par jour de formation
- La formation sera sanctionnée par une attestation individuelle de formation