

## PROGRAMME DE FORMATION – *présentiel ou distanciel*

---

### Mieux comprendre la communication

*Et si mieux se comprendre et mieux comprendre l'autre permettait d'améliorer la qualité de nos relations.*

#### Public visé par la formation et prérequis :

- Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de développer des relations professionnelles efficaces à l'interne comme à l'externe de l'organisation.
- Toute personne souhaitant rendre sa communication plus percutante.
- 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 sauront mieux faire passer les messages en adaptant leur communication aux différentes relations professionnelles et environnementales.
- Ils disposeront d'une grille de lecture interne de leur propre fonctionnement.
- Les stagiaires sauront faire preuve d'assertivité pour influencer de manière constructive.

#### Contenu de la formation

- ✓ Etablir une relation avec succès.
- ✓ Développer sa flexibilité relationnelle et son impact personnel.
- ✓ Mieux se connaître.
- ✓ Renforcer les liens professionnels et la bienveillance au travail
- ✓ Mieux appréhender et gérer les situations conflictuelles

#### 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 **empathique** et une **approche qualitative dans sa relation aux autres** et aux **situations** tout en sachant poser des limites protectrices.
- La formation mêle théorie et pratique, via des échanges mutuels, des apports concrets illustrés par le formateur, des vidéos, illustrations, des autodiagnostic, des quizz 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 à 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.
- Des évaluations d'acquis seront proposées à la fin de chaque journée et des expérimentations seront à mettre en œuvre par les stagiaires entre chaque session.
- 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
- Coache consultante en management des ressources humaines et des organisations- Coache certifiée RNCP 7 et en bilan des compétences.
- 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 4 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 : 940€ HT / jour (hors frais de déjeuner et prise en charge des frais de déplacements et d'hébergement si formation hors département)
- Tarif par stagiaire : 940 euros

### **Suivi de l'action**

- Ratification d'une feuille de présence par l'ensemble des stagiaires inscrit et par le formateur par demi-journée de formation
- La formation sera sanctionnée par un certificat de réalisation

### **Retour d'expérience et satisfaction des stagiaires**

- En 2021 et 2022 et 2023, les stagiaires formés évaluent à 99% l'atteinte des objectifs suivants :
  - Ⓜ Prendre confiance en soi
  - Ⓜ Faciliter le quotidien
  - Ⓜ Améliorer la qualité et l'efficacité de son travail
  - Ⓜ Se perfectionner dans un domaine déjà connu
  - Ⓜ Développer de nouvelles compétences
- Le contenu, l'organisation, les moyens, la pédagogie et les bénéfices retirés sont évalués eux aussi à 100% de satisfaction par les stagiaires.
  - Ce qu'ils ont le plus apprécié :
    1. « Les outils mis à ma disposition pour mieux me connaître et mieux comprendre les autres et mieux communiquer »
    2. Merci Julie pour ton partage et ton aide dans cette formation qui m'aura permis de faire un bon avant dans le management et la relation avec les autres globalement »
    3. Les mises en situation, les outils proposés : Très bien
    4. La disponibilité du consultant - Le sur mesure
    5. La règle des 3R et les techniques d'affirmation de soi