

# MIEUX COMMUNIQUER DANS SON ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

## Objectifs

Construire un échange structuré, authentique et réaliste dans ses relations professionnelles.

Oser exprimer en toutes circonstances son ressenti pour instaurer un dialogue constructif avec et dans l'équipe.

S'affirmer et affirmer son point de vue dans le respect de soi et de l'autre.

## Programme

### ■ La connaissance de soi et la gestion émotionnelle

- Identifier son cadre de référence pour mieux communiquer :
  - Repérer le poids des représentations mentales sur l'image de soi, de l'autre, de l'entreprise.
  - Sortir du cercle infernal : préjugés – exclusions – illusions.
- Apprendre à gérer ses émotions et en faire une force :
  - Renforcer la confiance et l'estime de soi.
  - Apprendre à exprimer son ressenti sans fragilité, sans agressivité.
- S'exprimer en toute autonomie : Ce que je veux, ne veux pas, ce que je désire, ce que je ressens.

### ■ Le positionnement souple, ferme et respectueux

- Développer un comportement gagnant-gagnant (assertivité) :
  - Différencier faute et responsabilité pour éviter la culpabilité.
  - S'engager dans un message affirmé et structurant le « message Je/Nous ».
- Se positionner avec autorité et souplesse en toutes circonstances :
  - Distinguer Autorité / Pouvoir / Laxisme.
  - Comprendre et savoir se positionner face aux états réactifs : fuite, attaque, manipulation : quelles parades adopter ?
- Savoir discerner et écouter l'information : de quoi parle-t-on ? :
  - Distinguer la logique : Faits / Opinions / Sentiments.
  - Savoir questionner, dire non, reformuler.

### ■ Le développement de la cohésion et de la solidarité au sein de l'équipe

- Identifier le mode de fonctionnement d'une équipe :
  - Déjouer des situations délicates : désaccords, conflits, tensions.
  - Créer ou recréer du lien : attitude de médiateur.
- Construire un cadre de communication solide :
  - Entretien / Réunion.
  - Feed-back.

**Les supports seront adressés par voie électronique**

## Durée

2 jours

## Intervenant

Sophie DE PARSCAU  
Consultante, formatrice en management d'équipe et communication

## Public(s) et prérequis

Toute personne exerçant dans une structure adhérente à l'URIOPSS.

## Nombre de participants

5 à 15

## Méthodes pédagogiques

Le formateur fera appel à un ensemble de techniques pédagogiques, permettant une alternance d'apports théoriques et de cas pratiques afin d'acquérir un ensemble de connaissances conformes aux objectifs pédagogiques.

## Evaluation des acquis

Mises en situation, cas pratiques, exercices...

Une fiche d'évaluation sera remise aux stagiaires afin qu'ils puissent évaluer le contenu pédagogique et la méthode employée.

Une attestation de stage sera établie pour chaque participant à l'issue de la formation.

## Tarif :

Coût pédagogique : 560 €

Frais de repas : 34 €

## Informations pratiques

Horaires : 9h30-12h30 et 13h30-16h30

Lieu : Siège social de l'URIOPSS Bretagne