

COMMUNICATION INTERPERSONNELLE POUR DES ÉQUIPES DYNAMIQUES ET EFFICACES



Découvrez des moyens simples, reconnus et directement applicables pour que vos interactions au travail soient constructives, efficaces et agréables.

Apprenez à interagir plus aisément avec tous, que leur type de personnalité ressemble au vôtre ou soit différent. Soyez plus satisfait de vos interactions !

OBJECTIFS

À LA FIN DE CETTE FORMATION, VOUS CONNAÎTREZ LES CONCEPTS ET LES TECHNIQUES NÉCESSAIRES POUR :

- Utiliser les bons leviers pour persuader et susciter la collaboration
- Améliorer vos capacités d'écoute active et d'empathie
- Entendre ce qui n'est pas dit
- Choisir entre le courriel, l'appel et la rencontre pour être vraiment entendu
- Mieux questionner et répondre plus intelligemment
- Communiquer plus constructivement et activement en cohérence avec vous-même
- Échanger plus efficacement et agréablement avec vos collègues

CONTENU DÉTAILLÉ

- Principaux défis en communication interpersonnelle
 - » Les 5 évidences de la communication interpersonnelle
 - » Communiquer avec l'autre plutôt que devant l'autre
 - » La théorie des 2 mondes
- L'art de s'affirmer tout en maintenant l'ouverture chez l'interlocuteur
 - » L'identification des besoins pour prévenir les conflits
 - » Êtes-vous assertif, affirmé et, si oui, comment l'exprimez-vous ?
 - » Les 6 astuces du développement de l'affirmation au travail
 - » Pourquoi et comment offrir une rétroaction franche et respectueuse
- Les attitudes essentielles pour envisager et tenir des conversations délicates
 - » L'approche DEBA pour dénouer une situation inconfortable
 - » Miser sur le quotient émotionnel pour dire vrai et mieux
- Consolidation et développement de l'intelligence émotionnelle
 - » Les 5 émotions de base : pourquoi et comment y être attentif
 - » Le processus émotionnel : du déclencheur à la manifestation
 - » Les émotions comme leviers d'avancement
 - » Savoir-faire et savoir-être communicationnels à l'aide des 5 porteurs d'intelligence émotionnelle
- Complémentarité des styles de communication pour interagir plus efficacement
 - » Ce que révèlent les différences entre ce que vous aimez et ce qu'aiment vos collaborateurs
 - » « Le bon langage » au quotidien pour que l'autre vous comprenne
- Communication écrite professionnelle
 - » Choix du bon canal de communication
 - » Ce qui peut être écrit plutôt que dit
 - » Les 10 erreurs à éviter avec les courriels

CONTENU DÉTAILLÉ (SUITE)

- Comportements habiles et paroles généreuses qui incitent les autres à collaborer
 - » Les 3 voies de la communication
 - » Écoute empathique plutôt que sympathique
 - » Les 5 combattants de l'écoute à éviter pour pratiquer l'écoute active
 - » Comment devenir plus efficace en choisissant une terminologie positive
- Des conversations plus porteuses en se débranchant et en gérant les interruptions

DURÉE : UNE JOURNÉE

CAPSULES E-LEARNING

Cette formation est accompagnée de courtes capsules interactives, disponibles en ligne, permettant de réhausser les notions présentées durant le cours.

La formation hybride, présentiel et e-learning, est considérée par plusieurs études comme étant la plus efficace pour la rétention des connaissances.

CAPSULES COMPLÉMENTAIRES PRÉ-FORMATION

- Mieux se connaître pour mieux communiquer Partie A
- Mieux se connaître pour mieux communiquer Partie B

CAPSULES COMPLÉMENTAIRES POST-FORMATION

- S'adapter à l'autre pour mieux communiquer
- Maîtriser ses émotions

APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- Exposés interactifs
- Exercices pratiques
- Illustrations à l'aide d'exemples concrets
- Plan d'action complété pendant la formation
- Capsules E-learning complémentaires

MATÉRIEL FOURNI

- Manuel de référence complet
- Test d'affirmation de soi dans un contexte de travail
- Autodiagnostic des habiletés en communication interpersonnelle

MODES D'ENSEIGNEMENT

PUBLIQUE



ENTREPRISE*



FRANÇAIS ET ANGLAIS



*** Les formations en entreprise sont personnalisées et adaptées à vos besoins**

À QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

À toute personne souhaitant enrichir sa palette de communication pour obtenir un meilleur rendement au travail tout en développant des relations de travail plus riches, efficaces et satisfaisantes

APPROCHE QUALITEMPS

Cette formation vous donnera des ailes pour améliorer vos communications au quotidien. Vous poserez un regard renouvelé sur vous-même afin de développer de meilleures relations avec vos collaborateurs. Inspiré, vous échangerez plus adroitement avec vos collègues.

NOTRE ENGAGEMENT

Vous repartirez sensibilisé à la puissance d'une communication au travail effectuée avec doigté !



RECONNAISSANCE DE LA FACULTÉ DE L'ÉDUCATION PERMANENTE DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

L'approche pédagogique de Formations Qualitemps a été validée par la direction de la formation continue de la Faculté de l'éducation permanente de l'Université de Montréal. 0.7 UFC.