

# Mieux communiquer dans son environnement professionnel

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

SUD MANAGEMENT  
ENTREPRISES  
CHARIE Stéphanie  
05.53.48.48.50  
s.charie@sudmanagement.fr

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salaré(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

### Sélection :

Dossier  
Entretien

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

Maîtrise de la langue française Aucun  
prérequis n'est exigé

### Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

### Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

Les participants seront capables, à l'issue de la formation : • De favoriser les principes d'une meilleure communication interpersonnelle • De parvenir à mieux s'affirmer dans les relations et de mieux appréhender les enjeux à venir • De gagner en qualité relationnelle et d'en mieux comprendre les critères et conditions

## Contenu et modalités d'organisation

Présentation • Présentation du module, des objectifs et de la méthode. • Expression sur la perception individuelle des besoins et des difficultés à résoudre. • Analyse, synthèse de l'animateur, validation du programme en fonction des attentes et des besoins Mieux connaître pour mieux s'adapter à son environnement • Apports sur la communication en général et sur les distorsions les plus fréquentes. • Quelles précautions prendre pour ne pas provoquer des difficultés avec l'interlocuteur. • Etude des champs personnels et des champs relationnels. • Travail sur ses propres attitudes pour modifier les attitudes de l'interlocuteur. • Fonctionnement et dissonance des messages • Le verbal et le non verbal Mieux se positionner dans son environnement (TRR) Le tableau des responsabilités permettant de se positionner précisément dans son entreprise et par rapport à ses responsabilités Communiquer de manière positive • Les outils de communication interpersonnelle à notre disposition • Les transactions, les attitudes d'une bonne communication • Eviter les mécanismes qui se développent en réaction • La communication non violente et l'affirmation de soi • Les outils de l'écoute active • Le système de questionnement • Mieux se connaître pour mieux communiquer Maîtriser ses émotions dans l'action • Les mécanismes biologiques des émotions • Les différents types d'émotions • Evaluation de son niveau d'expression des émotions • Passer du refoulement des émotions à leur gestion • Mieux gérer les émotions de l'autre

Durées de la formation \*14h en cours du jour  
Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Mixte

## Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

## Et après ?

### Suite de parcours

Non renseigné

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00423278	du 02/01/2024 au 31/12/2024	(24)	SUD MANAGEMENT ENTREPRISES		Non éligible	FPC
00423277	du 02/01/2024 au 31/12/2024	(47)	SUD MANAGEMENT ENTREPRISES		Non éligible	FPC
00524062	du 02/01/2025 au 31/12/2025	(47)	SUD MANAGEMENT ENTREPRISES		Non éligible	FPC
00524063	du 02/01/2025 au 31/12/2025	(24)	SUD MANAGEMENT ENTREPRISES		Non éligible	FPC