

# Développer une aisance relationnelle

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

AC FAM  
GLEYZE SASTRE Aurélie  
06.27.48.72.30  
agformation64@gmail.com

## Accès à la formation

### Publics visés :

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

### Sélection :

Inscription directe ou par un conseiller  
en insertion professionnelle

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

Professionnels travaillant en équipe

### Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de  
professionnalisation  
possible ?

Non

## Objectif de la formation

**Objectif général :** Adapter votre communication en comprenant vos modes de fonctionnement, et développer une aisance relationnelle avec les autres dans un souci d'amélioration de la qualité. **Objectifs pédagogiques :** ? Identifier les principaux profils de personnalité ? Décrire les caractéristiques de sa personnalité et prendre conscience de l'image véhiculée ? Clarifier ses propres besoins, valeurs et objectif ? Gérer ses émotions et repérer celles des autres ? Adapter sa communication selon le message et les paramètres extérieurs au message

## Contenu et modalités d'organisation

**Définir les fondamentaux de la communication :** ? le schéma de la communication ? les types de communication ? les composantes de la communication ? l'écoute active Identifier les principaux profils de personnalité : ? les profils de personnalités et leurs caractéristiques ? les style de communication selon les profils Décrire les caractéristiques de sa personnalité et prendre conscience de l'image véhiculée : ? Son mode de fonctionnement, son potentiel et ses freins ? Connaissance de soi ? Mieux se connaître au travers du regard des autres ? L'affirmation de soi face aux autres Clarifier ses propres besoins, valeurs et objectifs : ? Les signes de reconnaissance ? Comment s'en donner et en obtenir pour nourrir l'estime de soi et des autres Gérer ses émotions et repérer celles des autres : ? Identification des 4 émotions de base ? Savoir transformer ses émotions en actions constructives ? transmission de message positif Adapter sa communication selon le message et les paramètres extérieurs au message : ? le contexte et l'environnement ? le message (valorisation, critique, objectif, reproche..) ? la personne et son émotion ? soi et son état émotionnel ? le contenu et l'objectif

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**

## 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
00610166	du 24/09/2025 au 25/09/2025	Monein (64)	AC FAM		Non éligible	FPC