

Développer son aisance relationnelle

Efficacité professionnelle - Communication - 2025

Objectifs :

- Savoir communiquer efficacement et être habile dans les relations interpersonnelles.
- Décoder ses émotions pour mieux gérer et développer son intelligence émotionnelle.
- Entretenir un climat de confiance et une énergie positive.

Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.

Participants :

Personne ayant à gérer des échanges et des relations dans des situations nécessitant des compétences de communication.

Effectifs :

L'effectif maximum est de 12 participants.

Intervenants :

Formation animée par un consultant formateur spécialisé dans le domaine de la communication et de l'efficacité professionnelle.
Tous nos consultants formateurs répondent aux exigences de notre système qualité.

Le contenu

1. Mieux se connaître

- Explorer son fonctionnement.
- Identifier ses ressources.
- Découvrir le mode mental adaptatif et de la flexibilité comportementale.

2. Décoder son fonctionnement optimal

- Déceler ses forces et celles des autres.
- Apprendre à utiliser la multi-référentialité.
- Utiliser ses forces au bon curseur.
- Aligner ses actions et ses valeurs pour plus de congruence.

3. Développer une qualité de présence

- Développer son attention, sa disponibilité et sa concentration.
- Découvrir le pouvoir de l'instant présent.
- Savoir lâcher-prise.

720 €
Net de taxe par personne

H2 RELA 22-C24


2 jours soit 14 heures

Dates et villes

Grenoble - 04 76 28 29 28

- jeu 06 nov 2025, ven 07 nov 2025



4. Identifier les clés propices à la construction d'une bonne relation

Identifier les qualités comportementales majeures.

Connaitre l'impact, le fonctionnement et le sens des émotions.

Développer une conscience émotionnelle et sociale de soi, des autres et explorer l'intelligence émotionnelle.

5. Développer sa communication

Identifier ce qui empêche de bien communiquer.

Repérer les facteurs qui contribuent à des relations de qualité.

Cultiver une communication positive grâce à l'écoute active, la reformulation, l'empathie et l'assertivité.

6. Instaurer un climat de confiance

Techniques pour oser dire au quotidien.

Gérer les situations difficiles.

S'engager dans une logique de coopération et être auteur et acteur grâce à la position +/+.



Méthodes, moyens et suivi

Méthodes pédagogiques et moyens techniques

CCI Formation met à disposition de ses clients l'ensemble des moyens pédagogiques nécessaires à l'exécution de cette formation conformément aux éléments présentés.

Les méthodes pédagogiques sont actives et participatives, les apports théoriques sont complétés par des apports méthodologiques et pratiques basés sur des cas concrets d'entreprises.

Alternance de théorie et de pratique. Nombreux exercices pratiques et mises en situation.

Moyens d'appréciation de l'action

Le stagiaire est soumis à des mises en situations, des exercices pratiques, des analyses de ses pratiques dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de sa progression et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.

Une évaluation des acquis sera réalisée en fin de formation par le formateur.

Elle permettra d'attester de l'acquisition des compétences par le stagiaire à l'issue de la formation.

Suivi de l'action

Une feuille de présence par demi-journée devra être signée par le stagiaire.

Accessibilité

L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 48 heures avant le début de la session.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Dans le cadre de la charte H+, CCI Formation est un relais auprès des acteurs du handicap pour répondre le mieux possible à votre demande de formation.

N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent pour que nous étudions votre demande.

