

# INTELLIGENCE RELATIONNELLE, ÉCOUTE ET COMMUNICATION

## 2 jours

### INTÉGRER ET UTILISER LES PILIERS DE LA COMMUNICATION

#### PROGRAMME DE LA FORMATION

**Nouveautés 2023 : des outils simplifiés et plus faciles à mettre en œuvre**

#### DÉFINIR LES LEVIERS DE LA COMMUNICATION

- › Pourquoi nous communiquons mal et comment s'améliorer ?
- › Découvrir nos biais cognitifs et leurs influences sur nos perceptions
- › Identifier nos mécanismes cérébraux pour mieux communiquer

Exemples de situations concrètes

#### ÉTABLIR UNE RELATION FLUIDE ET DE QUALITÉ

- › Les outils pour créer une relation authentique avec son interlocuteur
- › Identifier les différents canaux de perception et s'y adapter pour être mieux compris
- › Pratiquer la synchronisation pour créer une « bulle » relationnelle confortable pour tous

Test d'auto-évaluation

Entraînement en sous-groupe - Partage d'expériences

#### DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE RELATIONNELLE

- › Accroître ses capacités d'écoute et d'observation
- › Différencier sympathie et empathie pour établir une relation saine
- › Pratiquer l'écoute active pour offrir un échange de qualité

Extrait vidéo - Partage d'expériences

Entraînement en sous-groupe - Partage d'expériences

#### COMMUNIQUER AVEC EFFICACITÉ

- › Tenir compte des émotions d'autrui et faire exprimer les non-dits
- › Utiliser efficacement le langage verbal et non verbal
- › Se protéger en respectant ses valeurs et celles des autres

Atelier - Partage d'expériences

#### CONSERVER UNE RELATION POSITIVE EN SITUATION DE TENSION

- › Savoir dire non
- › Répondre aux objections avec calme et objectivité
- › Cadrer mauvaise foi, idées toutes faites, bruits qui courent

Test auto-évaluation

Exercice en sous-groupe

#### GAGNER EN EFFICACITÉ DANS LA RELATION

- › Garder la maîtrise du temps en entretien
- › Communiquer correctement avec les différents profils de personnalité
- › Éviter les faux-pas de communication

Test de profil de personnalité

Mises en situation et ateliers en sous-groupe

#### OBJECTIFS

- Développer son intelligence relationnelle en appliquant les outils et techniques rapides et efficaces pour mieux communiquer.
- Utiliser les piliers de la communication (communication non violente, écoute active, reformulation...).
- Mettre en œuvre la prise du recul pour se préserver.
- Résoudre avec bienveillance et authenticité les situations de tension.
- Utiliser des outils d'analyse et de communication novateurs offerts par les neurosciences comportementales.

#### LES PLUS DE CETTE FORMATION

- 2 journées entièrement dédiées à la communication dans ses échanges professionnels
- Des mises en application, des exercices pratiques pour développer de nouvelles compétences relationnelles
- Une analyse novatrice sous l'angle des neurosciences comportementales
- Des outils fonctionnels multiples pour mieux se connaître et mieux comprendre les autres

#### PUBLIC ET PRÉREQUIS

Responsables ou collaborateurs souhaitant améliorer la qualité de leurs relations humaines dans le milieu professionnel

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes  
Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)  
Mise à disposition d'un support pédagogique et d'un accès personnel à des e-ressources en ligne à l'issue de la formation  
Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

#### SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation  
Évaluation à chaud et à froid

#### TARIFS

1 520 € HT - Réf : PNL-AIRH

Validité : 30 juin 2024

#### PROCHAINES SESSIONS

Formation à distance :  
les 7 et 8 octobre 2024

Paris Montparnasse :  
les 13 et 14 mai 2024  
les 1 et 2 juillet 2024  
les 9 et 10 décembre 2024

