

# COMMUNICATION INTER-PERSONNELLE

## Perfectionnement des relations interpersonnelles

Développer des rapports harmonieux et efficaces avec autrui est aujourd'hui une condition essentielle de réussite d'une activité professionnelle. Reconnaître les autres et les comprendre, se faire connaître par les autres pour être soi-même compris, tels sont les effets positifs d'une communication vécue dans un esprit gagnant - gagnant.

Les professionnels, même formés et expérimentés, rencontrent des difficultés persistantes et souvent nouvelles avec leurs interlocuteurs internes ou externes à l'entreprise.

C'est sur le terrain que se produisent les conflits, les résistances et les blocages de toutes sortes que les intéressés peinent à résoudre par leurs propres moyens.

Cette formation offre un lieu où chacun peut élucider de manière concrète et pratique ses propres situations, en élaborant des scénarios de résolution.

\*\*\*\*\*

Formation sur mesure  
Atelier en groupe restreint  
Coaching individuel et d'équipe

**DURÉE** : variable selon vos attentes et le devis

### À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- \* Toute personne éprouvant le besoin de développer ses capacités à établir des relations constructives avec autrui (collaborateurs, hiérarchie, clients, fournisseurs...).
- \* Hiérarchiques ayant à conduire des projets avec leur équipe ou une partie de celle-ci.  
Hiérarchiques désirant mobiliser leur équipe au moyen de projets.
- \* Toutes les professions du Relationnel et de la Communication  
- Gérant d'entreprise, société, cabinet, chef de groupes ou d'équipes, commerciaux, chargés de relations publiques, avocats, managers, cadres supérieurs, Collectivités locales, Agence de Conseil, Rédaction Presse en entreprise, Responsable de Com, DRH, Chargé de production audiovisuelle ou de direction artistique...
- \* Managers ayant des messages forts à faire passer au sein de leur organisation, devant animer des groupes de travail
- \* Toutes personnes ayant à assurer leur fonction à partir de relations externes ou internes, que la conjoncture ou leur contexte rend difficiles ou conflictuelles. Par exemple : managers, formateurs, commerciaux, fonctionnels...

## **OBJECTIFS DE CETTE FORMATION**

- \* Maîtriser les 7 outils indispensables du comédien en Expression Personnelle.
- \* Développer sens de la disponibilité = écoute et observation pour une meilleure adaptabilité.
- \* Faire le point sur les fonctionnements, actions et situations positives et négatifs de chacun.
- \* Mieux comprendre les situations rencontrées, en les utilisant comme des cas d'école, et en les travaillant avec les instruments adaptés.
- \* Identifier et tester les moyens concrets d'action, en s'aidant des méthodes et des outils de résolutions.

## **LES PLUS DE CETTE FORMATION**

- Simulations d'exposés devant le groupe à partir de sujets habituellement traités par les participants (préparation avant le stage).
- Diagnostic des points forts et des points à améliorer ; établissement d'un plan individuel de progrès.
- Travail « à la carte » en fonction des besoins de chaque participant.
- Apports et conseils personnalisés.
- Utilisation de la vidéo : de nombreuses mises en situation filmées
- Les conseils d'un comédien professionnel et d'un coach
- Individuel ou Groupes limités à 12 participants pour plus d'interactions
- Exercices personnels ou en groupe ; Improvisation ; étude de cas selon vos attentes
- Chaque participant est invité à identifier ses situations et points de progression : celles-ci constituent la base concrète des exercices du groupe et de sa progression pédagogique.
- L'animation permet alors de repérer les moyens précis d'aide, d'essayer et d'évaluer les actions de dénouement possible, offertes au choix de chacun.

## **PROGRAMME DE CETTE FORMATION**

### **ÉTAPE 1 :**

#### **INTRODUCTION**

- Vos attentes
- Présentation croisée
- Visionnage
- Recensement des questions et difficultés concrètes rencontrées par chaque participant.

## UNE BONNE COMMUNICATION PERSONNELLE POUR ETRE DISPONIBLE DANS LA COMMUNICATION INTER-PERSONNELLE

\* Tout groupe d'individus destinés à travailler en commun (commissions d'études, séances de travail dirigées, classes...) doit passer par **une phase préalable de découverte de soi**. Puis d'ajustements ou de réajustements des membres les uns aux autres selon les natures et personnalités.

- Apprendre à développer, harmoniser et Valoriser vos ressources.
- Maîtriser les 7 outils indispensables du comédien en Expression Personnelle : Respiration – Attitude – Voix – Articulation – Phrasé - Silence - Regard
- Dompter le Stress
- Développer sens de la responsabilité
- Développer sens de la disponibilité = écoute et observation pour une meilleure adaptabilité
- Comprendre les mécanismes d'une communication constructive.
- Réussir, en tant qu'émetteur, à faire passer clairement ses messages en sachant les organiser et s'appuyer sur les réactions de ses interlocuteurs.
- Être capable, en tant que récepteur, de pratiquer une écoute efficace.

### **ÉTAPE 2 :**

## COMMUNICATION INTER-PERSONNELLE – PERFECTIONNEMENT DE L'ÉCHANGE

- \* Savoir adapter ses attitudes aux situations
  - être à l'écoute en toute occasion
  - désamorcer l'agressivité lorsque c'est nécessaire
  - dire non positivement lorsque c'est indispensable
  - établir un compromis réaliste lorsqu'un conflit surgit.
- Étude pratique des situations vécues ou en cours par des exercices adaptés
- Retour d'impact des effets constatés et prise de distance.
- Élaboration d'instruments de clarification des points et systèmes de blocage.
- Réflexion sur les « gains » et les « coûts » prévisibles des solutions envisagées.
- Établissement d'une distance permettant à l'intéressé de faire son analyse, en la confrontant aux autres.
- Test et élaboration d'outils et de méthodes de résolution aidant au dénouement de chaque cas.
- Mettre en lumière les facteurs de blocage et les pistes de résolution.
- \* Retour aux difficultés recensées, pour synthèse et compléments avec chaque participant.