

Objectif global

Le programme vise à permettre aux participants de développer leur intelligence émotionnelle, leur empathie et leurs compétences en communication pour favoriser des relations interpersonnelles harmonieuses et efficaces.

Public cible

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant améliorer ses compétences relationnelles et sa capacité à communiquer de manière efficace ou à toute personne cherchant à renforcer sa compréhension des dynamiques interpersonnelles, à améliorer la communication au sein de l'équipe, et à favoriser des relations professionnelles plus positives et productives.



Tarif sur devis



Durée

2 jours (14 heures)

Méthodologie

Ce programme de formation sur deux jours vise à offrir une expérience d'apprentissage pratique et interactive, permettant aux participants de mieux se comprendre eux-mêmes, de développer leur empathie envers les autres et d'améliorer leurs compétences en communication pour des relations plus positives et épanouissantes.

Prérequis

Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour assister à cette formation, si ce n'est un intérêt et une motivation pour développer des compétences interpersonnelles essentielles dans un contexte professionnel.

Certification

À la fin de la formation, les participants recevront un certificat de participation délivré par le centre de formation, attestant de leur présence et de leur engagement dans le programme.



JOUR 1

Connais-toi toi-même

Présentation du concept d'intelligence émotionnelle
Auto-évaluation des compétences émotionnelles individuelles
Identification des forces et des domaines d'amélioration personnels
Exercices pratiques pour renforcer la conscience de soi

Les différentes dimensions de la personnalité

Introduction aux principaux modèles de personnalité
Auto-évaluation de la personnalité pour une meilleure compréhension de soi
Analyse des différences de personnalité et de leur impact sur les interactions interpersonnelles
Stratégies pour adapter son comportement en fonction des autres

L'empathie et l'écoute active

Définition de l'empathie et de l'écoute active
Importance de l'empathie dans les relations humaines et professionnelles
Techniques d'écoute active pour améliorer la compréhension des autres
Jeux de rôle pour pratiquer l'empathie et l'écoute active

JOUR 2

Communication verbale et non-verbale

Les différents canaux de communication : verbal, para-verbal, non-verbal
L'importance de la congruence dans la communication
Exercices de communication pour renforcer l'expression claire et assertive
Interprétation des signaux non verbaux chez les autres

Gérer les conflits et les désaccords

Identifier les sources de conflits et les mécanismes de défense
Techniques de résolution de conflits de manière constructive
Exercices de mise en situation pour pratiquer la résolution de conflits

Communication interculturelle et diversités

Sensibilisation aux différences culturelles dans la communication
Comprendre les stéréotypes et les préjugés culturels
Stratégies pour améliorer la communication interculturelle
Sensibilisation aux différences de la communication pour certaines formes de diversité
Stéréotypes et préjugés face à la communication de certaines formes de diversité
Favoriser l'inclusion et l'empathie face aux diversités de communication

Conclusion

Récapitulation des principaux apprentissages du programme
Élaboration d'un plan d'action individuel pour continuer à développer ses compétences en communication et en relations interpersonnelles



