

# FORMATION RH

## Mieux se connaître pour mieux communiquer

### Objectif :

Acquérir une meilleure connaissance de soi et prendre conscience des filtres de sa perception pour développer ses qualités d'écoute et de communication.

### Programme :

#### - **D'abord, mieux se connaître :**

- Mesurer la confiance en soi et ses attentes envers l'Autre
- Mesurer l'estime de soi et de l'Autre
- Identifier les situations où je me sens supérieur ou inférieur et les comportements induits
- S'exercer à retrouver une posture relationnelle équilibrée, assertive

#### - **Pour mieux communiquer :**

- Adapter sa gestuelle, son énergie pour entrer en contact avec son interlocuteur et lui montrer l'attention qu'il mérite
- Reformuler et ... reformuler pour aider son interlocuteur à s'exprimer plutôt que « bavarder »
- Cibler les questions véritablement pertinentes pour clarifier les objectifs, les besoins des interlocuteurs
- Apprendre à entendre les motivations derrière les mots utilisés plutôt que d'utiliser son propre référentiel
- S'exercer dans les situations « difficiles pour soi », comme par exemple demander, refuser, recadrer, traiter une objection, négocier un tarif, gérer une plainte, etc... selon les cas des participants.

### Méthodes pédagogiques :

- Autodiagnostic, Analyse des cas rencontrés par les participants au travers d'outils d'Analyse Transactionnelle, de Programmation Neuro Linguistique et/ou de Dialogue Intérieur
- Mises en situation commentées

### Modalités d'évaluation :

- Evaluation orale individuelle du niveau de chacun en entrée en formation
- Formulation individuelle des attentes en entrée en formation
- Mises en situation en cours de formation selon les cas des participants
- Evaluation individuelle orale et écrite de fin de formation



**Prérequis :** Aucun

**Public :** Tous collaborateurs

**Durée :** 2 jours

**Effectif :** 4 à 12 participants

**Dates et conditions d'accès :** conditions d'inscription et dates de réalisation à définir avec l'entreprise

**Règlement intérieur :** le règlement intérieur de l'entreprise accueillante s'appliquera lors des formations.

**Accessibilité :** en distanciel par Teams  
en présentiel : lieu choisi avec l'entreprise,  
en fonction de son accessibilité aux handicapés

**Tarif 2022 :** 1.700€HT par jour, frais réels en sus

Tous mes programmes sont réalisés sur-mesure pour répondre à vos besoins.

Proposition et devis sur simple demande.

**Intervenante et Contact :**

a.maire@amconseiletcoaching.fr



**AM.Conseil**  
Formation & Coaching

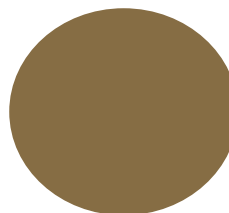
**Angélique MAIRE**

6 Bis Chemin de la Fosse Ponchon  
60280 CLAIROIX  
Tél : 06.18.99.94.63



**Qualiopi**  
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Actions de formation



**Site internet : [amconseiletcoaching.fr](http://amconseiletcoaching.fr)**

---

**FORMATION RH**

**Mieux se connaître pour mieux communiquer**