



# Une communication efficace pour améliorer sa performance et la cohésion d'équipe

Programme de formation

## Objectifs de la formation

- Comprendre les bases de la communication, les interférences, les émotions et le lien avec son cadre de référence, pour optimiser les relations dans son environnement professionnel.
- Connaître les profils de communication et de fonctionnement afin d'adapter votre communication de manière efficace.
- Élaborer un plan d'action individualisé pour progresser dans sa communication.

## Contenu

Séance collective de 14h

Identifier les représentations et les freins de chacun sur sa communication

Maîtriser les fondamentaux de la communication

Identifier les différents profils de la méthode OPR pour adapter sa communication

Favoriser la cohésion pour mieux travailler ensemble

Entretien individuel de 4h

Explorer son profil individuel et les impacts sur sa communication

Élaborer un plan d'action individualisé pour progresser dans sa communication

## Méthodes pédagogiques

Approche active et participative basée sur les expériences des participants.

Exercices pour mettre en évidence les différences de perception et d'écoute dans la communication.

Ecoute active et questionnements lors de l'entretien individuel, analyse réflexive.

## Moyens et supports pédagogiques

Exercices individuels et collectifs, mises en situation, quizz

Support de présentation remis aux participants

## Modalités d'évaluation

Tour de table et cas pratiques pour vérifier l'assimilation des connaissances

Positionnement avant et après la formation par le participant pour valider les compétences acquises


Evaluation orale et écrite de la satisfaction des stagiaires en fin de session


## Organisation


Présentiel

 **Durée**  
3 jours - 18h


 **Tarif**  
950 €  
avant prise en charge

 **Public**  
Chef(fe) d'entreprise travaillant avec des associés et / ou des salariés

 **Prérequis**  
Cette formation ne nécessite aucun prérequis

 **Profil du formateur**  
Consultant en Relations Humaines et conseillère en Ressources Humaines au Cerfrance Poitou-Charentes

 **Modalités d'admission**  
Inscription au plus tard 10 jours avant le début de la formation

 **Accessibilité aux personnes handicapées**  
Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez l'organisme de formation à l'adresse suivante [formationclient@pch.cerfrance.fr](mailto:formationclient@pch.cerfrance.fr) pour étudier au mieux votre demande

