

# MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

Objectif de cette formation:

Prendre conscience de ses motivations et des leviers de mise en action

Savoir identifier ses ressources personnelles au service de la relation

## Inscription

Pour qui?

Toutes personnes souhaitant améliorer la qualité et l'efficacité de sa communication interpersonnelle

Durée de la formation:

3 heures de classe inversée : 'les cours à la maison et les devoirs en classe'

14 heures de présentiel (2 jours)

Avant toute inscription: un entretien personnalisé est proposé afin d'accompagner l'apprenant dans ses motivations et ses démarches.

## PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Mieux se connaître...

- a) Découvrir les 6 motivations qui gouvernent la communication
- b) Identifier son profil de communicant
- c) Identifier ses ressources pour une meilleure communication.

Développer ses qualités d'écoute ; apprendre à écouter  
Identifier ses propres filtres de communication  
émetteur / récepteur

## PROGRAMME DE FORMATION (suite)

Module 2 : pour mieux communiquer

- a) Appréhender les différents profils de communication
- b) Comprendre l'impact de son profil sur sa communication
- c) Adapter sa communication à ses interlocuteurs
- d) Intégrer l'impact de sa communication et savoir gérer les situations délicates de communication notamment au travers de l'utilisation de la grille OSBD

## LES + DE CETTE FORMATION

Un diagnostic personnel pour identifier mon profil de communication à partir de l'outil Management Drives

Mise en situation immédiate des acquis par des jeux de rôles à partir de situations concrètes apportées par les participants  
Expérimenter en s'appuyant sur la diversité des profils des apprenants pour s'exercer à mieux communiquer

Une activité de groupe lors de l'intersession à vérifier lors de la session suivante.

## LES FORMATRICES

A l'origine: Cécile Fontaine, une dizaine d'année d'expérience dans la formation.

Formée à l'Analyse Transactionnelle

Formée à l'outil Management Drives

Coach certifiée RNCP accompagnement individuel et collectif

Aujourd'hui accompagnée de Sunniva Heggertveit-Aoudia, Sophie Liagre et July Allard, toutes 3 expérimentées dans le domaine de l'accompagnement humain avec des spécificités propres à chacune pour une accompagnement ajusté.

## LES TARIFS

Nous consulter

le tarif inclut le questionnaire Management Drives + le Book Management Drives

## NOUS CONTACTER

[www.lumynescence.fr](http://www.lumynescence.fr)

Tél: 06 69 91 11 43

[cecilefontaine@lumynescence.fr](mailto:cecilefontaine@lumynescence.fr)