



Taux de satisfaction

Pas encore de données



Lieu et date de formation

Formation en distanciel de février à juin 2025



Durée de formation

36 heures

# Analysez votre manière de fonctionner en communication interpersonnelle, définissez vos objectifs et les moyens de les atteindre, développez vos capacités en intelligence émotionnelle

Dans un monde où les interactions sont au cœur de la vie professionnelle et personnelle, comprendre et maîtriser sa communication interpersonnelle devient essentiel. Cette formation vous invite à explorer et à analyser votre manière de fonctionner en communication, pour identifier vos forces et vos axes d'amélioration. Que vous souhaitiez renforcer votre assertivité, adopter des stratégies de communication efficaces ou mieux comprendre vos interlocuteur·ice·s, ce programme vous offrira des outils pratiques pour évoluer avec confiance dans vos échanges quotidiens.

L'affirmation de soi repose sur une intelligence émotionnelle affinée et la capacité à exprimer ses besoins de manière constructive. Au cours de cet accompagnement collectif, vous aurez l'opportunité de définir des objectifs clairs en matière de communication et de développer les compétences nécessaires pour les atteindre. Grâce à des exercices interactifs et un accompagnement personnalisé, vous renforcerez votre assurance et apprendrez à faire face aux situations de communication délicates avec plus de sérénité et d'efficacité.

Cette formation est conçue pour toutes celles et ceux qui souhaitent améliorer leur relation aux autres, gagner en clarté dans leurs messages, et adopter une posture affirmée et authentique. Ensemble, nous vous guiderons dans le développement d'outils concrets pour construire des relations de confiance, gérer les émotions dans les interactions et naviguer avec aisance dans les contextes variés de la communication interpersonnelle.

## Objectifs de la formation et compétences visées

### Objectifs de la Formation

- 1. Analyser et comprendre sa propre communication interpersonnelle**
  - Favoriser une meilleure connaissance de ses modes de communication et de leurs impacts dans les relations professionnelles.
  - Prendre conscience de ses points forts et de ses axes d'amélioration en matière de communication.
- 2. Renforcer l'affirmation de soi et l'intelligence émotionnelle**
  - Apprendre à exprimer ses besoins, opinions et émotions de manière claire, constructive et respectueuse.
  - Développer une intelligence émotionnelle favorisant l'empathie, la régulation émotionnelle et une meilleure gestion des interactions.

3. **Définir des objectifs personnels en communication et apprendre à les atteindre**
  - Identifier les objectifs personnels de chaque participant en termes d'affirmation de soi et de communication.
  - Mettre en place des stratégies personnalisées pour atteindre ces objectifs de manière mesurable.
4. **Maîtriser des outils et techniques de communication assertive**
  - Acquérir des techniques de communication assertive, de gestion des conflits et de négociation pour un cadre professionnel.
  - Favoriser un climat de confiance et de respect mutuel dans les interactions.

## Compétences Visées

1. **Compétence en Auto-Analyse et Connaissance de Soi**
  - Savoir identifier ses propres schémas de communication et les analyser de manière critique.
  - Reconnaître et comprendre les déclencheurs émotionnels qui influencent la communication.
2. **Capacité d’Affirmation de Soi et d’Assertivité**
  - Savoir exprimer ses besoins, valeurs et limites de manière respectueuse et constructive.
  - Gérer les situations de communication difficile avec assertivité et assurance.
3. **Compétence en Gestion de l’Intelligence Émotionnelle**
  - Développer une capacité d’écoute active et une meilleure compréhension émotionnelle de soi et des autres.
  - Adapter sa communication en fonction des émotions perçues et des dynamiques interpersonnelles.
4. **Maîtrise des Techniques de Communication Interpersonnelle**
  - Appliquer des techniques de reformulation, de questionnement et d’écoute active dans les échanges.
  - Savoir utiliser des outils de gestion des conflits et de médiation pour dénouer les tensions de manière constructive.
5. **Capacité à Définir et Suivre des Objectifs en Communication**
  - Savoir formuler des objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporels) en matière de communication interpersonnelle.
  - Mettre en place un plan d’action personnel et évaluer les progrès de manière régulière au cours des 12 séances.



## Publics

Tout public adulte

## Programme

La formation est structurée en 12 séances de 3h, espacées d'une à deux semaines, pour permettre la mise en pratique et le retour d'expériences entre les sessions. La formation se déroulera entièrement en visio.

### Séance 1 : Présentations des membres du groupe et introduction à la communication active et assertive

**Objectif principal** : Initier une dynamique de groupe en favorisant la découverte mutuelle et poser les bases d'une communication respectueuse et constructive.



### Séance 2 : Exploration des différents registres de communication

**Objectif principal** : Identifier et différencier les dimensions verbales, non verbales et paraverbales dans les interactions pour améliorer l'impact de sa communication.

### Séance 3 : Introduction aux fondements de l'écoute active

**Objectif principal** : Découvrir les techniques fondamentales pour comprendre pleinement le message de son interlocuteur et créer un échange de qualité.

### Séance 4 : Approfondissement des techniques d'écoute active

**Objectif principal** : S'entraîner à appliquer des techniques avancées pour favoriser la compréhension et l'empathie dans les échanges.



### Séance 5 : Expression et réception d'un message positif

**Objectif principal** : Développer ses compétences pour formuler des messages valorisants et reconnaître les impacts des messages positifs dans les relations.

### Séance 6 : Expression et réception d'une émotion hostile

**Objectif principal** : Apprendre à exprimer et à recevoir des émotions négatives tout en maintenant un dialogue respectueux et constructif.

### Séance 7 : Faire une remarque négative

**Objectif principal :** Développer la capacité à adresser des remarques délicates sans générer de conflits inutiles, tout en restant clair et assertif.

### Séance 8 : Savoir formuler des demandes et poser des limites

**Objectif principal :** S'exercer à exprimer ses besoins et à refuser des sollicitations de manière claire et respectueuse.

### Séance 9 : Approfondir la maîtrise des demandes et refus

**Objectif principal :** Renforcer les stratégies d'affirmation de soi pour formuler des demandes efficaces et gérer les refus avec assurance.

### Séance 10 : Gestion des critiques et des retours difficiles

**Objectif principal :** Apprendre à recevoir des critiques avec sérénité, en utilisant des outils pour en tirer des enseignements constructifs.

### Séance 11 : Perfectionner l'accueil des remarques négatives

**Objectif principal :** Affiner sa capacité à traiter les retours négatifs en renforçant son assertivité et sa confiance en soi.

### Séance 12 : Consolidation des acquis, bilan et clôture

**Objectif principal :** Valider les compétences développées, partager les retours d'expérience et établir un plan d'action pour appliquer les apprentissages au quotidien.



## Méthodes et moyens pédagogiques

### Méthodes utilisées :

1. **Analyse diagnostique** : Méthode d'évaluation personnalisée pour identifier les besoins spécifiques des participant·e·s, notamment à travers des questionnaires, des entretiens et des analyses de cas concrets.
2. **Ateliers pratiques** : Sessions interactives où les participant·e·s construisent et ajustent leur propre communication, avec des exercices pratiques en groupe ou individuels.
3. **Mentorat personnalisé** : Suivi individuel avec chaque participant·e pour ajuster et affiner leurs techniques en fonction des retours sur leur mise en œuvre.
4. **Feedbacks collectifs et individuels** : Retours d'expérience réguliers pour permettre aux participant·e·s d'améliorer leurs pratiques.



### Moyens et outils utilisés :

1. **Plateformes de formation à distance** : Zoom pour les sessions à distance, permettant l'interaction en direct et le partage d'écrans pour les démonstrations.
2. **Outils collaboratifs** :
  - **Google Workspace** (Google Sheets, Docs, Drive) ou **Microsoft 365** (Excel, Word, OneDrive) pour le partage de documents, la collaboration en temps réel et l'organisation des tâches.
3. **Documents et supports de formation** :
  - Répertoire des logiciels, applis et outils de gestion du temps et des projets
4. **Soutien technique et accompagnement post-formation** : Plateformes d'accompagnement comme **Slack** ou **WhatsApp** pour fournir un suivi continu, répondre aux questions et ajuster les objectifs après la formation.



## Modalités d'évaluation



Les modalités d'évaluation sont conçues pour mesurer l'acquisition des compétences par les participant·e·s, l'application des connaissances dans un contexte pratique, ainsi que l'amélioration des processus de gestion du temps et des priorités dans leurs structures.

### 1. Évaluation diagnostique (initiale)

#### Objectifs :

- Identifier le niveau de connaissance et de compétence des participants en matière de communication interpersonnelle et d'affirmation de soi.
- Comprendre les attentes et objectifs individuels des participants.

#### Méthodes :

- Questionnaire diagnostique (auto-évaluation des compétences).
- Activité d'introduction : tour de table sur les attentes et les défis personnels.
- Étude de cas simple ou mise en situation initiale.

#### Critères :

- Niveau de compréhension des concepts de base (communication assertive, écoute active, etc.).
- Capacité à exprimer ses attentes et objectifs personnels.
- Niveau initial de confiance dans les situations de communication.

#### Indicateurs :

- Résultats du questionnaire (score ou grille d'évaluation).
- Pertinence et clarté des attentes exprimées par les participants.
- Observation des comportements lors des échanges initiaux (participation, engagement).

### 2. Évaluation formative (continue)

#### Objectifs :

- Suivre la progression des participants dans l'acquisition des compétences visées.
- Adapter le contenu et les activités en fonction des besoins spécifiques qui émergent.

#### Méthodes :

- Feedback régulier après chaque séance (auto-évaluation ou échanges collectifs).
- Observation des mises en situation (exercices pratiques en groupe).

- Quiz ou mini-évaluations rapides sur des points-clés abordés.

**Critères :**

- Niveau d'engagement et participation active lors des séances.
- Amélioration visible dans les mises en situation (expression claire, écoute, assertivité).
- Capacité à intégrer les techniques apprises dans les exercices pratiques.

**Indicateurs :**

- Scores aux quiz ou évaluations intermédiaires.
- Feedback qualitatif donné par les participants et le formateur.
- Observations des progrès dans les exercices pratiques (comparaison entre les séances).

### 3. Évaluation sommative (finale)

**Objectifs :**

- Vérifier l'acquisition des compétences visées par la formation.
- Valider la capacité des participants à appliquer les apprentissages dans leur contexte professionnel ou personnel.

**Méthodes :**

- Mise en situation finale : exercice collectif basé sur un scénario complexe.
- Questionnaire d'évaluation post-formation (grille de compétences acquises).
- Évaluation des plans d'action individuels formulés en fin de formation.

**Critères :**

- Maîtrise des techniques de communication assertive (expression des émotions, gestion des critiques, etc.).
- Capacité à analyser une situation de communication et à proposer une réponse adaptée.
- Pertinence et réalisme des objectifs personnels pour l'après-formation.

**Indicateurs :**

- Résultats aux mises en situation finales (grille d'observation ou de notation).
- Feedback des participants sur leur propre progression.
- Qualité des plans d'action proposés (cohérence, faisabilité, personnalisation).

#### 4. Suivi et évaluation post-formation

##### Objectifs :

- Mesurer l'impact de la formation sur la pratique professionnelle ou personnelle des participants.
- Identifier les points forts de la formation et les axes d'amélioration.

##### Méthodes :

- Questionnaire de suivi (1, 3 et 6 mois après la formation) pour recueillir les retours sur l'application des acquis.
- Entretien individuel (en visio ou par téléphone) pour approfondir les retours d'expérience.

##### Critères :

- Niveau d'application des compétences dans les situations réelles.
- Amélioration de la confiance et de l'efficacité dans la communication interpersonnelle.
- Impact des changements sur les relations professionnelles et personnelles.

##### Indicateurs :

- Feedback qualitatif des participants et de leur entourage professionnel.
- Résultats des questionnaires de suivi (taux d'application des outils et techniques).
- Mesures d'impact spécifiques (par exemple, réduction des conflits, amélioration des relations, etc.).

## Modalités d'accès et accessibilité

La formation se faisant intégralement en distanciel via Zoom, l'accessibilité sera propre à chaque personne participant à la formation en fonction de son domicile et/ou de son lieu de travail.

## Prérequis

- Maîtrise de la langue française,
- Equipements personnels nécessaires : ordinateur, caméra, connexion internet,
- Motivation à améliorer et optimiser la gestion des interactions sociales et interpersonnelles,



## Inscription

L'inscription se fait après une prise de contact avec l'entreprise Ex Machina (coordonnées ci-dessous)

## Modalités de financement

Tarif de la formation : 2500 € TTC

Possibilités de prise en charge, sur devis,

- OPCO, Fonds de formation
- Fonds propres



## Mettre en place la formation

Envie de mettre en place cette formation ?

Contactez Florian ETIENNE (Ex Machina) :

- Par mail : [florian@ex-machina-conseil.fr](mailto:florian@ex-machina-conseil.fr)
- Par téléphone : 06.03.52.73.48
- Directement sur le site internet : [www.ex-machina-conseil.fr](http://www.ex-machina-conseil.fr)



## Indicateurs de résultat

La formation sera évaluée en fonction :

- Du taux d'atteinte des objectifs de la formation (minimum de 80%)
- De la satisfaction des apprenant·e·s (minimum de 75%)
- De la mise en place effective de techniques de communication assertive (minimum de 50%)

Aucune donnée n'est actuellement transmissible pour la mise à jour d'octobre 2024.