

# Réussir sa communication interne

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Type de formation :** Formation continue

**Éligible au CPF :** Non

**Domaine :** Management du SI

**Action collective :** Non

**Filière :** Relations humaines

**Rubrique :** Communication

**Code de formation :** COM138

## PRÉSENTATION

### Objectifs & compétences

Identifier son style relationnel  
Développer son sens de l'écoute et son expressivité  
Communiquer son ressenti à l'aide de l'outil DESC  
Adopter les pratiques du coaching individuel dans son management

### Public visé

Cette formation s'adresse aux managers et responsables d'équipes.

### Pré-requis

Expérience requise en management

## € Tarifs

**Prix public :** 900 €

### Tarif & financement :

Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :

**Le plan de développement des compétences de votre entreprise :** rapprochez-vous de votre service RH.

**Le dispositif FNE-Formation.**

**L'OPCO** (opérateurs de compétences) de votre entreprise.

**France Travail:** sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.

**CPF -MonCompteFormation**

Contactez nous pour plus d'information : [contact@aston-institut.com](mailto:contact@aston-institut.com)

## PROGRAMME

### Comprendre les enjeux du management relationnel

- o Positionner la relation salarié-entreprise dans son évolution.
- o Réconcilier besoins personnels des collaborateurs et attentes de l'entreprise.
- o Définir le rôle du manager dans la création du climat propice à la performance.

Etude de cas : Le rôle du manager.

### Faire le point sur ses capacités relationnelles

- o Mieux connaître son style relationnel.
- o Affirmation de soi, états du moi et préférences cérébrales.
- o Identifier et désamorcer ses comportements réflexes.
- o Déjouer les postures à risque : le triangle dramatique.

Exercice : Autodiagnostic relationnel et identification de ses propres freins à la relation. Analyses de situations vécues.

### Développer une communication authentique

- o Découvrir les filtres naturels de l'écoute et leurs causes principales.
- o Distinguer faits, opinions et sentiments.
- o Utiliser questionnement et reformulation pour mieux écouter.
- o Communiquer au-delà des mots.
- o Communication non-verbale, calibration et synchronisation.

Exercice : Autodiagnostic de ses attitudes spontanées d'écoute. Entraînement au questionnement de précision.

### Tirer parti des émotions

- o Intégrer le processus émotionnel.
- o Prendre conscience de ses émotions et les gérer.
- o Exprimer de façon appropriée ses émotions négatives.
- o Le DESC et la Communication Non Violente.

## Lieux & Horaires

**Durée :** 14 heures

**Délai d'accès :** Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'inscription complet

## Prochaines sessions

Consultez-nous pour les prochaines sessions.

Exercice : Autodiagnostic de son quotient émotionnel. Jeu de rôle filmé permettant de s'entraîner à communiquer son ressenti sans rompre la relation.

### **Développer les aptitudes de ses collaborateurs au moyen du coaching**

- Appréhender les situations appropriées et le positionnement adéquat.
- Acquérir les techniques du coach.
- Mettre en route et suivre un coaching individuel.

Démonstration : Simulation d'un entretien de coaching.

### **Développer sa compétence relationnelle en situation managériale**

- Créer et partager une vision capable de fédérer les énergies.
- Mener les entretiens de face-à-face.
- Animer et réguler une réunion.
- Accompagner le changement.
- Désamorcer les situations délicates ou conflictuelles.

Mise en situation : Mises en situation lors de différents entretiens. Jeu de rôle autour d'une situation tendue.

## **MODALITÉS**

### **Modalités**

**Modalités** : en présentiel, distanciel ou mixte . Toutes les formations sont en présentiel par défaut mais les salles sont équipées pour faire de l'hybride. – Horaires de 9H à 12H30 et de 14H à 17H30 soit 7H – Intra et Inter entreprise.

**Pédagogie** : essentiellement participative et ludique, centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique. Alternance d'apports théoriques et d'outils pratiques.

**Ressources techniques et pédagogiques** : Support de formation au format PDF ou PPT Ordinateur, vidéoprojecteur, Tableau blanc, Visioconférence : Cisco Webex / Teams / Zoom.

**Pendant la formation** : mises en situation, autodiagnostic, travail individuel ou en sous-groupe sur des cas réels.

### **Méthode**

**Fin de formation** : entretien individuel.

**Satisfaction des participants** : questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.

**Assiduité** : certificat de réalisation.

**Validations des acquis** : grille d'évaluation des acquis établie par le formateur en fin de formation.

### **Les plus de la formation**

#### **Pédagogie**

Méthodes actives et participatives

Autodiagnostic

Mises en situation

Echanges d'expérience