

EN J'EUX

S A N T É

“Accompagner la transformation du management de la santé”

→ **ATELIER** CONNAISSANCE DE SOI & COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

Communiquer est un incontournable de la vie professionnelle. Pourtant, nous ne sommes pas tous à l'aise avec les différentes situations de communication. Quand nous cherchons à rendre notre communication plus efficace, il nous manque parfois certains outils. La première étape permettant de développer une relation de communication ajustée à soi et à l'autre passe obligatoirement par une meilleure connaissance de soi-même et de son fonctionnement, nous permettant ensuite de mieux comprendre les autres et de nous adapter plus efficacement à nos différents interlocuteurs.

Les participants pourront travailler et expérimenter les outils proposés leur permettant de s'adapter à leur environnement, de lever les obstacles possibles et de renforcer leur stratégie de communication.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET COMPÉTENCES VISÉES

- Mieux se connaître pour mieux communiquer
- Comprendre les enjeux de la communication et son impact dans les relations interpersonnelles au travail
- Identifier ses capacités à communiquer, repérer ses freins et ses leviers
- Comprendre en quoi les émotions influencent notre communication
- Développer son intelligence émotionnelle
- Savoir repérer et analyser la part de responsabilité de chacun dans la relation de communication
- Adopter une communication authentique et adaptée
- Comprendre les mécanismes du conflit
- Acquérir des outils pour mieux anticiper et gérer les conflits

PROGRAMME GÉNÉRAL

- L'outil 'Insights discovery' – Questionnaire
- Découverte et exploration de son profil
- Les enjeux de la communication, verbale et non verbale
- Les outils essentiels de la communication : écoute, questionnement, feedback, reformulation
- Les différences individuelles de perception, le cadre de référence, les a-priori
- Entraînements des participants avec l'outil DESC
- Les stratégies de communication adaptées à l'objectif visé
- Les enjeux et mécanismes de conflits
- Comprendre nos réactions individuelles face au conflit – Modèle Thomas Kilmann
- La gestion des conflits, en individuel et en collectif – Mises en situation
- Travail sur son plan de progrès individuel

→ DURÉE	14 heures
→ MODALITÉS	En présentiel
→ LIEU DE LA FORMATION	Campus ICN Nancy ou Campus HVL
→ MÉTHODES D'APPRENTISSAGE	Pédagogie axée sur la simulation (briefing/ mise en situation/débriefing) incluant les apports théoriques nécessaires, une approche réflexive, un questionnement itératif et des temps d'échanges relatifs à l'expérience de chacun. Plusieurs outils seront proposés aux participants suivis de mise en application.