

# COMMUNIQU'ÊTRE

## « Communiquer avec impact dans ses relations professionnelles »

**Durée :** 17,5 heures sur 2,5 jours

- 17,5 heures de formation collectives (2,5 jours)
- 4 heures de coaching individuel (2x2h, en option)

**Lieu :** salle de Formation Coopilot Meximieux

**Nature de la formation :** Action de formation + séances de coaching individuelles

**413 : Développement des capacités comportementales et relationnelles**

**Délais d'accès :** 3 mois

**Dates 2024 :** nous contacter

**Public concerné :** Toute personne désireuse d'améliorer sa posture, communication et ses relations professionnelles

**Prérequis :** aucun

**Formation inter ou intra entreprise**

**Nombre de Participants maximum :** 6

**Accessibilité :** pour tout besoin d'aménagement spécifique, nous contacter

**Sanction visée :** Certificat de réalisation

**Modalités d'accès :** Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier le fonctionnement des relations en milieu professionnel
- Comprendre le mécanisme des émotions pour mieux les accueillir dans ses relations professionnelles
- Développer une posture assertive en entreprise

## OBJECTIFS OPERATIONNELS ET CONTENU DE LA FORMATION

---

### JOUR 1 : Le fonctionnement des relations en milieu professionnel

#### Identifier le fonctionnement des relations en milieu professionnel

- Le fonctionnement de la communication interpersonnelle
- Le langage verbal et non verbal
- Les différents niveaux de perceptions

#### Comprendre le mécanisme des émotions pour mieux les accueillir dans ses relations professionnelles

- Les principales émotions
- Le rôle des émotions
- Le compteur émotionnel

#### Développer une posture assertive

- La définition de l'assertivité
- Une affirmation de soi respectueuse
- Une communication factuelle avec le DESC

### J 2 : Instauration d'une posture assertive dans son environnement professionnel

#### Distinguer Communication relationnelle et communication réactionnelle

- Bilan des apports théoriques de la première journée
- Retour d'expérience professionnelle

#### Identifier ses croyances limitantes pour gagner en confiance dans ses relations professionnelles

- Le rôle des croyances
- L'impact des croyances dans la perception des autres

#### Développer une posture assertive en situation de prise de parole en entreprise

- La préparation à la prise de parole
- Une posture assertive pour gagner en confiance dans sa prise de parole en entreprise

## Jour 3 : Bilan de la formation

- Debrief des différents plans de progressions individuels avec les participants
- Réajustement du plan de progression défini lors de la seconde journée
- Bilan de suivi de la formation

## Les séances de coaching :

- 2 séances de 2 heures pour travailler individuellement sur :
- Vos ressources
- La levée des points de blocages
- La mise en application d'un plan de progression applicable dans votre environnement professionnel

## ORGANISATION DE LA FORMATION

---

Coopilot est un organisme de formation Certifié Qualiopi en « actions de formation » et « bilans de compétences » enregistré sous le numéro 84691976369 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes.

## Equipe pédagogique :

### **Roxane :**

- Formatrice & Coach professionnel certifiée
- 13 années d'expérience dans la formation continue Adultes
- Spécialiste de la communication non violente

### **Vanessa :**

- Formatrice, Coach professionnel certifiée & Consultante en bilan de compétences
- 10 années d'expérience dans la réclamation clients
- Spécialiste de l'optimisation des processus

## Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés et remis aux participants
- Exposés théoriques
- Analyse de la pratique
- Mises en situation
- Tests de personnalité

## Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Formulaire de positionnement en amont, à mi-parcours et en fin de formation
- Feuilles de présence.
- Plan de progression individuel suivi par l'intervenant.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

## TARIFS

---

### Formation Seule

- 17,5 heures de formation : **1875€ HT/pers.**

**Coût total de la formation : 1875 € HT**

### Formation + Coaching

- 17,5 heures de formation : **1875€ HT/pers.**
- 4 heures de Coaching (2x2 heures par pers.) : 300 € HT

**Coût total de la formation : 2175 € HT**