

### POUR QUI ?

- ✓ Managers et cadres dirigeants
- ✓ Equipes professionnelles
- ✓ Toute personne souhaitant améliorer ses relations interpersonnelles.

### PRÉREQUIS

Aucun

### DURÉE

3 jours - 21 HEURES

### COÛT

- ✓ Intra entreprise: 1250€/jour
- ✓ Inter entreprise: 200€/jour/pers

### ÉVALUATION

Initiale : recueil des attentes et auto-évaluation.

Finale : évaluation des acquis via un questionnaire

A l'issue de la formation, une attestation de fin de stage précisant le degré d'atteinte des objectifs sera remise au participant.

Développez des compétences essentielles pour une communication authentique et harmonieuse, adaptée à tous les contextes. Découvrez des outils pratiques pour renforcer vos relations, gérer les conflits et exprimer vos besoins avec clarté.

### OBJECTIFS

- ↳ Maîtriser les fondamentaux de la communication interpersonnelle
- ↳ S'initier à la Communication Non Violente
- ↳ Identifier son style de communication et le perfectionner.
- ↳ Gérer les émotions et les conflits de manière constructive.
- ↳ Développer une écoute active et renforcer les relations interpersonnelles.

### PROGRAMME

#### Module 1 : Fondamentaux

- Communication et relations
- Composantes de la communication
- Les styles de communication

#### Module 2 : Obstacles à la communication

- Perceptions et Jugements
- Les biais cognitifs
- Les émotions

#### Module 3 : Techniques de Communication

- L'écoute active
- Reformulation et clarification
- Besoins et ressentis

#### Module 4: Comprendre la CNV

- Principes de la CNV
- Les 4 étapes clés: O/S/B/D

#### Module 5 : Appliquer la CNV

- Identifier ses besoins et émotions
- Désamorcer les conflits
- Pratiquer l'empathie

#### Module 6 : Gérer les cas complexes

- Négocier avec bienveillance et fermeté
- Gérer les relations difficiles
- Adapter sa communication



06 03 85 26 84



contact@qaligo.com



13 Rue des Coopérateurs  
87000 LIMOGES

SARL QALIGO au capital de 4.000 €  
SIRET 888 312 469 00024 - APE 7022Z  
NDA 758701799987 auprès de la préfecture Nouvelle  
Aquitaine

