COMMUNICATION INTERPERSONNELLE ET COLLABORATION

Notre approche pédagogique

Dans nos environnements professionnels, nous sommes régulièrement confrontés à des situations où la **communication**, la **coopération** ou la **gestion des tensions** peuvent devenir de véritables défis. Cette formation de deux jours vous propose de prendre du recul sur vos pratiques relationnelles afin **d'adopter une posture plus collaborative**, mieux comprendre les situations de conflit et développer des réponses adaptées. Vous apprendrez également à mobiliser les différents **canaux de communication** pour favoriser des **échanges professionnels plus fluides, constructifs et efficaces**.

A l'issue de la formation, vous recevrez une **attestation de participation**.

Objectifs



- S'inscrire dans une démarche collaborative au sein de son équipe.
- Comprendre ses propres mécanismes de défense, savoir les désamorcer et développer des pratiques d'ancrage à mobiliser à long terme.
- Développer des compétences d'écoute et d'expression afin d'optimiser sa communication interpersonnelle.
- Découvrir une approche de gestion de conflits.

Prérequis



- Ce module de niveau 1 ne requiert aucun prérequis.

Délais d'organisation et calendrier

- **Intra-entreprise :** Nous nous adaptons à votre calendrier, dans un délai d'un mois minimum.
  Inter-entreprise : contactez-nous pour connaître les dates de nos prochaines sessions !



Module en présentiel
Distanciel sur demande



De 4 à 8 participants



14h de formation
2 jours consécutifs en présentiel
ou 4 demi-journées en distanciel



Accès pratique et accessible PMR

Tarifs*

Inter-entreprise	Particulier **600 € TTC**	Indépendant **750 € TTC**	Entreprise **900 € TTC**
Intra-entreprise	De 4 à 8 participants **3500 € TTC****		**Option "distanciel" :** devis à établir en fonction des besoins spécifiques

*Nos actions de formation sont exonérées de TVA en vertu de l'article 261-4-4° du CGI
**hors frais de déplacement calculés en fonction du lieu de formation prévu par le commanditaire, ou d'envoi de matériel pour le distanciel.

EXPLORE - Intelligences en mouvement · SARL au capital de 2000 € · 530 Avenue du Loiret - 45160 OLIVET · **contact@explore-iem.fr**
SIRET : 918.031.154.000.19 · Code NAF : 8559B · **Déclaration d'activité "Organisme de formation" n°24450407145** · TVA Intra-communautaire : FR22918031154

►Avant la formation

Un **entretien** est convenu avec les responsables de formation pour **expliciter les objectifs** et **mieux identifier les besoins** du participant (inter-entreprise) / de l'équipe de participants (intra-entreprise).
Je renseigne un questionnaire de positionnement en ligne pour expliciter mes motivations à suivre cette formation et réaliser **un auto-diagnostic de mes pratiques en situation de communication interpersonnelle**.

►Durant la formation

Je découvre des outils et références qui me permettent de comprendre les concepts, me positionner et chercher des solutions pour évoluer dans ma pratique professionnelle. J'expérimente des cas pratiques et ateliers afin de vivre concrètement les concepts, prendre conscience de mes comportements, exprimer mes ressentis et mes besoins et permettre au groupe d'évoluer collectivement. Je bénéficie des feedbacks de la formatrice et de mes pairs. Je participe à l'évaluation de mes pairs dans une dynamique de co-formation.

1·Découverte de l'approche Radical Collaboration® d'après Jim Tann

- Comprendre le concept de culture collaborative.
- Découvrir et s'approprier les 3 zones de la Radical Collaboration®
- Comprendre mes propres mécanismes de défense.
- Développer des techniques de régulation à court et long terme.

2·Communication interpersonnelle

- Développer des compétences en écoute active.
- Comprendre et s'approprier les canaux de communication.
- Développer des compétences d'expression de ses besoins dans une intention collaborative.
- Apprendre à clarifier son intention et co-construire un cadre de confiance.

3·Dynamique collaborative

- Savoir identifier son environnement de travail préférentiel.
- S'approprier le concept de « styles de gestion de conflit » de Thomas Kilman.
- Mettre en œuvre les signaux collaboratifs.

►Après la formation

Je suis capable d'adopter une posture collaborative dans mes différentes situations professionnelles. Je suis capable de repérer une situation de conflit et d'apporter des solutions de régulation dans une intention collaborative. Je sais mobiliser les canaux de communication dans mes relations professionnelles.
Je participe au **Retour d'Expérience pour mesurer l'impact de ma formation** sur ma pratique.

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Explore-IEM est un **organisme certifié QUALIOPI**
La certification a été délivrée au titre des actions de formation

EXPLORE - Intelligences en mouvement · SARL au capital de 2000 € · 530 Avenue du Loiret - 45160 OLIVET · **contact@explore-iem.fr**
SIRET : 918.031.154.000.19 · Code NAF : 8559B · **Déclaration d'activité "Organisme de formation" n°24450407145** · TVA Intra-communautaire : FR22918031154