

Communication Humaine & *Cohesion d'Equipe*

Permettre aux participants de développer une identité professionnelle authentique et alignée, afin de renforcer leur communication, leur confiance en eux, et leur impact relationnel au quotidien.



Duree

3 jours (21 heures)

Format

Presentiel, dans vos locaux

Groupe

6 a 20 participants

Pedagogie

70% pratique, 30% theorie

Evaluation

Continue + plan d'action individuel

Tarif

Sur devis, adapte a votre contexte

Public vise

Cette formation s'adresse a tous les metiers en contact direct avec le public ou les equipes internes, ou l'identite professionnelle et la communication jouent un role cle. Ouverte a tous, quel que soit le niveau ou le poste. Accessible aux personnes en situation de handicap, avec adaptation possible.

JOUR 01

La posture d'accueil

Apprendre a recevoir l'autre avant meme de lui parler.

● La proxemique

Decouvrir les distances inconscientes de communication. Comprendre comment l'espace entre deux personnes influence la qualite de l'echange. Exercices pratiques pour identifier sa propre zone de confort et celle de l'autre.

● La synchronisation

S'effacer pour mieux etre present. Apprendre a se synchroniser naturellement avec son interlocuteur : rythme, posture, respiration. Technique fondamentale de la PNL appliquee au contexte professionnel.

● La calibration

L'art d'observer sans juger. Developper sa capacite a lire les signaux non-verbaux : micro-expressions, changements de posture, variations de voix. Exercices en binome et debriefing collectif.

● Les canaux sensoriels

Identifier a quoi chacun est vraiment sensible : visuel, auditif, kinesthesique. Adapter sa communication au canal prefere de son interlocuteur pour etre reellement entendu.

● Mises en pratique

Situations reelles tirees du quotidien professionnel des participants. Debriefing collectif, feedback individuel, et premiers outils a appliquer des le lendemain.



Des mises en situation reelles, pas de la theorie

JOUR 02

Techniques de communication

Des outils concrets pour transmettre et écouter autrement.

- **Capter l'intention derriere les mots**

Au-dela des mots, comprendre ce que l'autre veut vraiment exprimer. Differentier le contenu du message et l'intention qui le porte. Exercices d'ecoute profonde.

- **La reformulation**

Etre sur d'avoir vraiment compris. Technique puissante qui desamorce 80% des conflits. Pratiquer les differents types de reformulation : miroir, synthese, clarification.

- **Le questionnement**

Les bonnes questions au bon moment. Maitriser les questions ouvertes, fermees, orientees solution. Apprendre a creuser sans interroger, a guider sans diriger.

- **La voix et l'intention**

L'impact de comment on dit les choses. Travail sur le ton, le rythme, les silences. La voix comme outil de leadership et de credibilite.

- **L'art de suggerer sans imposer**

Influencer positivement sans creer de resistance. Techniques de communication indirecte issues de l'hypnose ericksonienne adaptees au contexte professionnel.

- **Jeux de role professionnels**

Situations professionnelles jouees et debriefees en groupe. Feedback constructif et axes d'amelioration concrets pour chaque participant.

JOUR 03

Identite professionnelle

Ancrer chaque collaborateur dans ce qui fait sa force.

- **Les croyances limitantes**

Identifier ce qui bloque sans le savoir. Exercices pour reperer les schemas de pensee qui limitent la performance et les relations. Techniques de recadrage issues de la PNL.

- **Les valeurs**

Comprendre ce qui motive vraiment chacun. Cartographier les valeurs individuelles et collectives. Aligner les valeurs personnelles avec les objectifs de l'equipe.

- **Se preserver**

Gerer les situations emotionnellement chargees. Techniques de gestion du stress et de prise de recul. Savoir poser ses limites professionnellement.

- **Se positionner dans l'equipe**

Trouver sa juste place, affirmer sa legitimite sans arrogance, contribuer a sa juste valeur. Exercices de positionnement et de prise de parole.

- **Plan d'action individuel**

Chaque participant repart avec un plan d'action concret et mesurable. Engagement collectif pour maintenir les acquis dans la duree. Suivi post-formation possible.

Adapte a votre secteur • Groupes de 6 a 20 personnes • En presentiel dans vos locaux • 70% pratique

Demandez votre devis personnalise

Un echange de 30 minutes, sans engagement, pour adapter ce programme a vos equipes.

01 87 66 13 81 • cheraz@ckmformation.com • ckmformation.com