

Programme de formation

Développer une communication claire, authentique et responsable

Public concerné :

Toute personne souhaitant améliorer sa communication dans son environnement professionnel : collaborateurs, managers, responsables d'équipe, fonctions support, commerciaux, personnels administratifs ou toute personne amenée à interagir avec différents interlocuteurs.

Prérequis :

Aucun prérequis.

Objectif de formation :

Développer une communication plus claire, authentique et responsable pour améliorer la qualité des échanges et des relations professionnelles.

Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Expérimenter

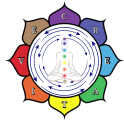
=> Observer ce que leur manière habituelle de communiquer produit dans leurs échanges professionnels.

2. Visualiser

=> Identifier leur film intérieur et les représentations qui influencent leur manière de communiquer.

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



3. Imaginer

=> Explorer différentes manières de communiquer selon les situations et les interlocuteurs.

4. Trier

=> Distinguer les faits, perceptions, interprétations et projections dans une situation de communication.

5. Accepter

=> Reconnaître les perceptions et modes de fonctionnement différents des leurs dans une relation.

6. Exprimer

=> Formuler leurs idées, besoins, attentes et limites avec clarté et assertivité.

7. Ressentir

=> Repérer les effets de leur communication sur leur état intérieur et leur relation à l'autre.

8. Conscientiser

=> Identifier les mécanismes qui influencent la qualité d'une communication afin d'ajuster leur posture.

Approche pédagogique :

Cette formation s'appuie sur les 8 étapes de la phase 3 de l'Expérience CREATIVE® — L'Attention, ça crée, qui accompagne un mouvement de l'expérience vers la conscience, autour de l'apprentissage de la perception.

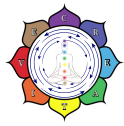
Elle permet aux participants d'apprendre à percevoir autrement leur relation à eux-mêmes, à leur interlocuteur et à leur situation d'accueil afin d'ajuster consciemment leur manière de communiquer.

Méthodes pédagogiques :

- apports théoriques et pédagogiques ;
- mises en situation professionnelles individuelles et collectives ;
- observations et feedbacks ;
- études de cas issues de situations réelles ;
- temps de réflexion et d'auto-évaluation.

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



Modalités d'évaluation :

- Auto-évaluation avant et après formation (questionnaire à échelle graduée)
- Évaluation formative tout au long du parcours
- Étude de cas et mise en situation professionnelle
- Validation des acquis au regard des objectifs pédagogiques

Durée, organisation & modalités pratiques :

- 2 jours de formation (14 heures)
- Format intra ou inter-entreprise
- Groupe de 4 à 10 participants maximum
- Formation en présentiel
- Formation pouvant être prise en charge selon les dispositifs de financement en vigueur via un organisme certifié Qualiopi

Contenu de la formation :

JOUR 1 — De l'expérience à une perception plus consciente :

1. Expérimenter — Observer sa manière de communiquer

- Partir de situations de communication professionnelles concrètes.
- Observer ses habitudes de communication.
- Identifier les réactions spontanées dans les échanges.
- Expérimenter différentes situations de communication.
- Observer les effets produits sur soi et sur l'interlocuteur.

Évaluation : Identifier au moins deux habitudes personnelles de communication et décrire leur effet sur l'échange.

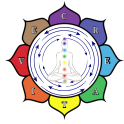
2. Visualiser — Observer son film intérieur

- Se remémorer une situation de communication vécue.
- Observer les pensées et représentations associées à l'échange.
- Identifier les anticipations et jugements qui influencent sa perception.
- Repérer les scénarios intérieurs qui peuvent modifier sa manière de communiquer.

Évaluation : Identifier au moins trois éléments de son film intérieur influençant une situation de communication.

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



3. Imaginer — Ouvrir de nouvelles possibilités

- Sortir des modes de communication habituels.
- Explorer différentes manières de transmettre un même message.
- Adapter sa communication au contexte et à l'interlocuteur.
- Expérimenter différentes formulations et postures.
- Identifier les effets possibles de ces différentes options.

Évaluation : Proposer au moins trois façons différentes de communiquer un même message professionnel.

4. Trier — Clarifier ce qui se joue dans l'échange

- Distinguer les faits des perceptions.
- Identifier les interprétations et projections.
- Repérer les émotions et besoins en présence.
- Distinguer ce qui a été réellement dit de ce que l'on a compris.
- Identifier les éléments qui peuvent être vérifiés.

Évaluation : Classer correctement les éléments d'une situation de communication en faits, perceptions, interprétations et projections.

www.juliebaudoin.fr

JOUR 2 — De la perception à une communication plus juste :

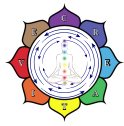
5. Accepter — Faire avec la différence

- Reconnaître que chacun perçoit une même situation différemment.
- Identifier les différents modes de fonctionnement et de communication.
- Accepter les désaccords sans chercher immédiatement à convaincre.
- Distinguer compréhension et adhésion.
- Trouver une posture permettant de rester en relation malgré les différences.

Évaluation : Identifier au moins deux différences de perception dans une situation donnée et proposer un ajustement relationnel adapté.

Julie Baudoin

Formatrice en Intelligence Attentionnelle
FORMALOG - 8 rue Paul Pousset, 49130 Les Ponts de Cé



6. Exprimer — Dire avec clarté et assertivité

- Clarifier son intention avant de communiquer.
- Formuler une idée de manière claire et structurée.
- Exprimer un besoin ou une attente.
- Dire un désaccord sans attaquer l'autre.
- Poser une limite avec assertivité.
- Utiliser l'écoute, le questionnement et la re-formulation pour sécuriser l'échange.

Évaluation : Formuler à l'oral un message comprenant une intention, un besoin et une demande clairement exprimés.

7. Ressentir — Ajuster sa communication

- Observer ce qui se passe dans son corps pendant un échange.
- Repérer les signes de tension ou de fermeture.
- Identifier l'influence de son état intérieur sur sa communication.
- Observer les effets de sa posture, de sa voix et de son rythme.
- Expérimenter différents ajustements.

Évaluation : Identifier au moins deux manifestations corporelles ou émotionnelles et réaliser un ajustement concret de sa communication.

8. Conscientiser — Comprendre les mécanismes de la communication

- Identifier les mécanismes qui facilitent ou perturbent un échange.
- Comprendre l'influence des perceptions et interprétations.
- Identifier les facteurs favorisant l'écoute et la compréhension mutuelle.
- Repérer les écarts entre intention, message et effet produit.
- Développer une communication plus consciente, cohérente et responsable.

Évaluation : Identifier au moins trois facteurs influençant la qualité d'un échange et proposer un ajustement adapté.