

### Contact :

Adriane Jeanjean

☎ 06.95.12.85.54

✉ [contact@impuls-pro.fr](mailto:contact@impuls-pro.fr)

🌐 [www.impuls-pro.fr](http://www.impuls-pro.fr)



2 jours  
soit 14h



1250 €  
Intra-entreprise : sur demande

### Prochaine session :

Sur demande

### Nombre de participants :

Max. 6 personnes

### Cible :

Toute personne souhaitant créer des liens interpersonnels authentiques et une meilleure collaboration au quotidien.

### Prérequis :

Aucun

### Satisfaction et évaluation :

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.

Évaluation de l'action de formation en fin de formation pour mesurer la satisfaction et la perception de l'évolution des compétences par rapport aux objectifs de la formation.

### Objectifs pédagogiques :

---

- Renforcer la capacité à écouter activement et à établir une communication authentique.
- Développer la synchronisation avec l'interlocuteur pour faciliter l'échange et la compréhension mutuelle.
- Maîtriser des outils concrets pour améliorer la qualité des relations interpersonnelles.

### Programme de formation :

---

#### 1. Connaître les différents mécanismes de la communication interpersonnelle

Mécanismes essentiels de la communication et leur influence sur les relations.

Identifier les freins et obstacles à une communication efficace.

Explorer les six types d'attitudes spontanées.

Comprendre et exploiter le langage non-verbal.

#### 2. Mieux écouter et éviter les pièges

Comprendre le concept et les avantages de l'écoute active.

Distinguer les différents niveaux d'écoute et leur impact.

Adopter une posture empathique.

Reconnaître les différentes émotions et les besoins sous-jacents.

#### 3. Obtenir les informations pour mieux comprendre un problème ou un point de vue

Appliquer les techniques de questionnement

S'assurer de la bonne compréhension avec la reformulation

#### 4. Encourager le développement professionnel des collaborateurs : Le Feedback

Faire des prises de conscience et agrandir la «zone publique»

Réaliser un retour d'information positif

Maîtriser l'art de la critique constructive

## Moyens pédagogiques :

---

### Expérience d'apprentissage sur mesure

Le contenu et les méthodes d'enseignement sont adaptés et personnalisés en fonction des compétences et des intérêts des participants.

### Espace de confiance et d'échange

Le nombre de participants est limité à 6 personnes pour une attention accrue à chacun et une meilleure réponse aux besoins spécifiques.

### Pédagogie expérientielle

La réflexion sur soi est encouragée à l'aide d'autodiagnostic et d'exercices basés sur leurs expériences passées.  
Les apprenants participent à des activités pratiques collaboratives ancrées dans des situations réelles afin d'appliquer directement les connaissances théoriques apprises.

### Parcours de formation en deux temps pour une application pratique en entreprise

Un plan d'action est élaboré à l'issue de la première séance, ainsi qu'à la fin de la formation, afin de consolider les apprentissages et d'établir de nouvelles habitudes.

## Après la formation : consolider et approfondir

---

### Inclus :

Pendant 2 mois après la formation, suivi personnalisé auprès du formateur par e-mail.

Les participants reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation.

### Option Coaching :

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio

Tarif : 260 €