



Formation 3 Communication

La communication, cet art d'interagir avec autrui pour transmettre une information est la base de toute organisation qui fonctionne. Elle demande à celui qui donne et à celui qui reçoit l'information des intentions et des comportements adéquats pour que l'information circule au mieux.

Améliorer la communication entre les membres d'une équipe, c'est non seulement les aider à **mieux collaborer et à échanger leurs idées** mais aussi leur permettre de **gagner un temps précieux** et **d'être plus performants**.

Modalités

- **2 jours**
- En **présentiel** (intra entreprise) ou **distanciel** (classe virtuelle)

- **1 890 € TTC**
- Possibilité de **financement par l'OPCO** référent de votre entreprise.

- **Managers**
- Aucun prérequis
- **10 à 12 personnes** par groupe

Objectifs

- Savoir **communiquer entre services** pour faciliter la prise en charge d'un dossier ou l'avancement d'un projet
- **Prendre conscience de sa manière d'interagir** avec autrui et savoir **adopter un comportement adéquat**
- Comprendre **l'importance du travail collectif : s'épanouir tout en étant efficace**

Compétences visées

- Connaître les **principes d'une communication efficace**
- Mieux **se connaître**
- **Repérer ses modes de fonctionnement**
- **Pallier aux états de stress**
- Contribuer **au bon fonctionnement** des équipes

Programme

- **Comprendre les enjeux de la communication**
- **Connaître les outils et méthodes à la base d'une communication efficace**
 - Communication non violente
 - Management bienveillant
 - L'attitude corporelle
 - L'intelligence émotionnelle
- **Identifier les freins à une « bonne » communication et leurs solutions**
 - Relâchement des tensions physiques, émotionnelles et mentales
 - Ressources naturelles de bien être
- **Mettre en valeur son potentiel**



Méthodologie



La formation alterne des temps de **données « théoriques »**, des **temps de pratique** et des **temps d'échanges**.

Elle s'appuie sur la dynamique du groupe et utilise le vécu des participants.

Les +



- Présente **toute souplesse** pour répondre aux **besoins spécifiques** et pour s'adapter à tout emploi du temps
- Remise de **documents pédagogiques**
- Une formation qui permet de mettre en place **simplement et rapidement** des actions pour une **communication efficace**
- **Bilan à 3 et 6 mois**



CoSa Conseil et Formation
Corinne SABADEL

☎ 06 79 56 39 09

✉ csabadel@cosa-conseil.com

🌐 www.cosa-conseil.com

****Pour des informations plus complètes concernant les outils, les modalités et moyens pédagogiques et techniques et les résultats et suivi des formations, merci de consulter le catalogue complet des offres de services et formations****

Affiliée à l'Association Professionnelle des Naturopathes Francophones et Métiers Associés – RIN 26361

SIRET : 794 910 802 00022 APE : 8690F

Organisme de formation enregistré sous le numéro **84260286626**. Cet agrément ne vaut pas agrément de l'État.