

# MANAGEMENT ET COMMUNICATION

## FORMATION COURTE

### DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION EFFICACE AVEC SON ÉQUIPE ET SA HIÉRARCHIE

Mise à jour le : 30/09/2022



22 rue des entrepreneurs  
ZI St Joseph 04100 Manosque  
Tél : 04.92.72.82.82  
Mail : [accueil@adfformation.fr](mailto:accueil@adfformation.fr)  
Site web : [www.adfformation.fr](http://www.adfformation.fr)



#### Dates

Nous contacter pour connaître les dates de la prochaine session

#### Financements

Entreprise, personnel  
Pôle emploi

#### Public

Tout public : demandeurs d'emploi, salariés

#### Contact

Notre équipe vous répond du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h

#### Durée

14 heures (présentiel).

#### Objectifs

Acquérir et s'entraîner aux outils de base de la communication interpersonnelle pour communiquer efficacement avec ses collègues, ses collaborateurs, sa hiérarchie.

#### Prérequis

Aucun.

#### Moyens utilisés

1000 m<sup>2</sup> de locaux sécurisés sur 2 sites (dont 800 m<sup>2</sup> accessibles aux personnes handicapées)  
Salles dédiées et climatisées - Locaux équipés de 150 ordinateurs Mac et PC - Vidéoprojecteurs  
Connexion internet wifi.

#### Méthodes pédagogiques

Mixte de pratique et théorie sous forme d'ateliers collaboratifs. Apprentissage par le « faire », jeux de rôle, mises en situation à partir des cas des participants, co-développement, réalisation de plans d'action personnels.

#### Délais d'accès

ADF s'engage à vous répondre dans les 48 heures suivant votre demande de formation au catalogue, et à débiter la prestation dans le mois suivant l'acceptation de prise en charge du dossier. Cette durée peut varier selon le financeur de l'action (nous contacter).

#### Modalités d'accès

Entretien individuel sur rendez-vous.

#### Tarifs

Tarif variable selon le mode de financement (nous contacter).

#### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

ADF s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre, en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées au handicap des personnes concernées. Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Deux sites de formation (1 site avec rampe d'accès et le 2<sup>e</sup> avec un ascenseur pour les PMR).

#### Document de suivi de la formation

Feuilles de présence par demi-journées pour le contrôle de l'assiduité  
Attestation de fin de formation.  
Questionnaire d'évaluation de la formation.



## Attestation de compétences.

### Programme de formation

Les pré-supposés de la communication

Ajuster sa communication verbale et non verbale

Aider l'autre à préciser son discours par l'écoute active, la reformulation et le questionnement efficace

Savoir communiquer un retour pertinent et constructif grâce au feedback

Distinguer identité et comportement pour une communication bienveillante

Utiliser la communication non violente pour assurer des relations sereines et positives

Remplacer les comportements de fuite, d'agressivité ou de manipulation par l'affirmation de soi

Gérer les situations difficiles par les positions de perception

Évaluer la situation et clarifier les objectifs à atteindre

Comprendre les zones de blocage, lever les résistances