

# Mieux vivre sa communication

## Objectif(s)

**Général : Améliorer la communication interpersonnelle**

## Opérationnels

### Être capable de :

- Connaître quelques bases théoriques de la communication interpersonnelle
- Comprendre les mécanismes des échanges relationnels
- Identifier ses propres comportements dans les relations
- Mieux comprendre les émotions et les ressentir
- Connaître les besoins fondamentaux de l'être humain et les identifier
- Connaître l'auto-empathie et savoir l'utiliser

## Public visé

Tout public

## Prérequis

Aucun prérequis

## Lieu

Sur site client

## Durée

4 jours

## Modalités d'évaluation

Test de connaissances et mise en situation  
Evaluation de la formation à chaud

*Les locaux sont adaptés pour recevoir des personnes en situation de handicap. Les formations ne sont en revanche pas toutes accessibles à l'ensemble du public : n'hésitez pas à nous contacter pour connaître les conditions et possibilités d'accueil en fonction de votre handicap*

## Contenu pédagogique

### Les Bases de la communication

- Le schéma de la communication
- Le feed-back
- La distinction entre Fait, Opinion et Sentiment
- Le Cadre de référence

### L'analyse transactionnelle (L'A.T)

- Les états du Moi PAE
- Les jeux psychologiques
- Théorie des drivers

### L'autoempathie

- Les émotions et les besoins

### La pyramide de la conviction

## Moyens techniques

Salle de formation, ordinateur

## Méthode

Apports théoriques et mises en situation

### Modalités d'accès à la formation

#### Formations inter entreprise : contactez

Isabelle Maréchal par mail [isabelle-marechal@neuf.fr](mailto:isabelle-marechal@neuf.fr)

Mise en place des formations à partir de 6 participants  
Dates et lieu à définir

#### Formation Intra entreprise : contactez Isabelle Maréchal

Par mail [isabelle-marechal@neuf.fr](mailto:isabelle-marechal@neuf.fr)

Mise en place des formations selon les besoins,  
Dates et lieu à définir

**Vous travaillez au Chu de Dijon**, pour connaître le calendrier

Et les modalités et délais d'inscription,

Contactez Charlène Pacaut par téléphone 0380293923.

TARIFS INTRA / 1500€/JOUR

TARIF INTER / 130€/PERS/JOUR