

## Améliorer sa communication interpersonnelle (1J)



### Descriptif

« *La communication est une science difficile. Ce n'est pas une science exacte. Ça s'apprend et ça se cultive* » - Jean-Luc Lagardère

Communiquer, ce n'est pas seulement parler. C'est échanger, écouter afin de donner des réponses pertinentes. Bien Pour cela, il est essentiel d'écouter avec attention. Or celle-ci est sans cesse détournée par de multiples sollicitations. Cette présence à l'autre nous permet aussi de réduire le temps passé à réévaluer des décisions prises suite à une mauvaise compréhension, mais aussi prévenir des conflits basés sur des malentendus. Des mécanismes simples, efficaces et rapidement assimilables peuvent nous aider à reprendre la maîtrise de notre communication.

Cette journée de formation ludique et interactive a donc pour objectif d'accompagner les participants dans la découverte d'une communication attentive et active.

### Objectifs

- Mettre en évidence ses capacité d'écoute, tant aux points de vue professionnel que privé ;
- Identifier et limiter les filtres de la communication, sources de malentendus ;
- Neutraliser les tendances de déformation de la réalité (généralisations, interprétations, sélection) par l'utilisation de questions appropriées ;
- Intégrer les principales différences en termes de préférence de communication, de style de décision, d'organisation, afin de mieux se comprendre les uns et les autres.;
- Eviter les « attitudes négatives de Porter » ;
- Pratiquer l'écoute active et la reformulation pour s'assurer de la bonne compréhension avant de répondre ;
- Prendre sa part de responsabilité dans ce qui se passe dans l'échange avec l'autre
- Enrichir sa boîte à outils personnelle pour améliorer sa communication dans diverses situations.

### Pour aller plus loin

- Communiquer avec assertivité (1J)
- Décoder le langage non-verbal (1J)
- Entendre et répondre aux besoins de son interlocuteur (1J)