

Programme de formation

AFMC 01 Communication interpersonnelle au travail.

Objectif Général

Permettre aux participants de mieux comprendre les mécanismes de la communication interpersonnelle au travail à travers une grille de lecture en 5 profils comportementaux, afin d'améliorer la qualité des échanges, de fluidifier les relations professionnelles et de développer une posture plus ajustée selon les personnes et les circonstances.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les caractéristiques des 5 profils comportementaux dans les relations de travail
- Repérer leurs fonctionnements habituels dans la communication
- Mieux comprendre les réactions, besoins et cadres de référence de leurs interlocuteurs
- Ajuster leur manière d'entrer en relation selon les personnes, les contextes et les enjeux
- Mobiliser les réflexes concrets pour communiquer de façon plus claire, plus consciente et plus constructive

Public visé

Dirigeants, managers, responsables d'équipes, collaborateurs, fonctions support, professionnels en interaction régulière avec des collègues, clients, usagers ou partenaires...

Pré-requis

Aucun pré-requis technique.

Cette formation nécessite une implication personnelle dans les échanges, les mises en situation et les temps de réflexion.

Durée

5 jours au total soit 35 heures

Répartition : 8 sessions en demi-journées et 1 session d'une journée complète finale

Contenu

Module 1 : Introduction à la communication interpersonnelle au travail

- Poser les bases de la communication interpersonnelle au travail
- Comprendre qu'une relation se construit à deux, dans un contexte donné
- Introduire la grille de lecture des 5 profils comportementaux
- Donner des repères sur l'origine de cette approche
- Installer un cadre de travail propice à l'observation, à la prise de recul et à l'expérimentation

Module 2 : Comprendre la grille de lecture des comportements relationnels

- Approfondir le profil **de retrait**
- Repérer ses effets sur la relation et la coopération
- Identifier ses points d'appui et ses excès dans les échanges professionnels
- Ajuster sa manière d'entrer en relation sans renforcer **la distance ou la fermeture**

Module 3 : Mieux se voir fonctionner dans la communication

- Repérer ses réactions habituelles dans les échanges professionnels
- Approfondir le profil **de dépendance relationnelle**
- Identifier **les attentes fortes dans le lien** et leurs effets dans la communication
- Introduire la place des émotions dans la relation
- Développer une position méta : s'observer dans ses réactions et ses mouvements relationnels
- Commencer à ajuster sa posture à partir d'une meilleure conscience de soi

Module 4 : Mieux comprendre le fonctionnement de l'autre

- Repérer les logiques relationnelles de ses interlocuteurs
- Approfondir le profil **de sur-adaptation**
- Identifier les effets d'ajustement excessif, **d'effacement de soi ou de lissage relationnel**
- Comprendre que l'autre peut avoir un cadre de référence différent du sien
- Distinguer perception, interprétation et réalité relationnelle
- Introduire des repères de CNV pour clarifier

Module 5 : Pratiquer une communication plus consciente et plus ajustée

- Développer une communication moins automatique et plus lucide
- Approfondir le profil **de contrôle**
- Repérer **les besoins de maîtrise, et de cadrage dans la relation**
- Introduire des repères de CNV dans les situations de tension
- Clarifier les faits, reformuler et vérifier sa compréhension
- Expérimenter des ajustements concrets dans des situations professionnelles

Module 6 : Développer son habileté relationnelle dans les situations de travail

- Renforcer sa capacité à s'ajuster avec plus de souplesse et de justesse
- Approfondir le profil **de rigidité**
- Repérer les effets de la tension, de la pression et du niveau d'attente dans la relation
- Ajuster sa posture **sans se durcir, se sur-adapter ou écraser l'autre**
- Développer une présence plus stable dans les situations sensibles
- Faire évoluer son comportement vers une posture plus claire et plus adaptée aux circonstances

Module 7 : Intégration, entraînement et consolidation

- Revenir sur les 5 profils à partir de situations concrètes de travail
- Croiser les profils et les modes d'interaction dans les relations professionnelles
- Relire son propre fonctionnement avec davantage de finesse
- S'entraîner sur des cas réalistes
- Consolider les repères relationnels et les ajustements travaillés pendant la formation
- Formaliser des points d'appui et des axes de vigilance transférables dans le temps

Méthodes pédagogiques

- Études de cas
- Exercices de repérage de profil
- Auto-observation guidée
- Échanges guidés
- Mises en situation
- Analyses de séquences relationnelles
- Entraînements à l'ajustement de posture
- Consolidation croisée des acquis

Modalités d'évaluation

- Recueil des attentes en début de formation
- Évaluation des acquis en fin de formation
- Auto-évaluation de progression
- Questionnaire de satisfaction

Bénéfices attendus

- Une meilleure compréhension de soi dans la relation
- Une meilleure lecture du fonctionnement de l'autre
- Une communication plus claire, plus souple et plus consciente
- Une réduction des malentendus et des réactions automatiques
- Une meilleure qualité de lien dans les échanges professionnels
- Une capacité accrue à ajuster sa posture selon les situations
- Des relations de travail plus fluides et plus constructives

Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap, avec adaptation possible selon les besoins.

Nombre de participants

De 8 à 20 personnes.

Support remis

Livret de formation digital.

Tarif

Tarif hors financement externe :

(à titre indicatif)

1900 € HT par personne pour la formation complète sur 5 jours

Intervenant

Consultant RH, coach professionnel, formateur,
Christian Wentz