

# Formation

## Adapter sa communication dans ses relations professionnelles et personnelles

Choisir et adapter son mode de communication face à  
différents interlocuteurs

*Boite à outil : Process Communication*

*Public visé :*

Toute personne ayant la souhait d'améliorer sa communication avec des interlocuteurs ayant potentiellement des personnalités différentes.

*Pré requis :*

Aucun Pré-requis.

*L'objectif de la formation*

- Mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres pour développer une approche bienveillante vis-à-vis de soi et de ses interlocuteurs.
- Adapter sa communication au profil de ses interlocuteurs pour renforcer l'efficacité de la relation.
- Anticiper et gérer les comportements sous stress pour restaurer une communication efficace dans les situations tendues.

*Déroulé / contenu de la formation :*

### **1 - Mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres**

- Identifier son profil de personnalité et analyser l'impact de son fonctionnement sur la relation avec les autres.



12/07/2023

Version 1.0

- Comprendre la manière de fonctionner des autres profils pour développer une approche bienveillante.

### **Mise en situation**

Expérimentation dès la première minute : prendre conscience de ses capacités d'observation et d'adaptation. Entraînement à repérer le vocabulaire « préféré » d'une personne.

### **2 - Adapter sa communication selon le profil de ses interlocuteurs**

- Développer sa flexibilité en activant toutes les parties de sa personnalité.
- Reconnaître et adopter le "langage" de l'autre pour mieux le comprendre et mieux se faire comprendre.
- Nourrir les besoins psychologiques de son entourage pour mobiliser chacun et développer une relation productive.
- Repérer ses propres besoins essentiels pour apprendre à se ressourcer et à développer sa disponibilité aux autres.

### **Mise en situation**

Micro-entraînements multiples : adapter son message selon le type de personnalité de son interlocuteur.

### **3 - Anticiper et gérer les situations de stress**

- Repérer les premiers signaux de stress pour agir avant que la situation ne s'aggrave.
- Identifier les sources de stress pour soi et pour son interlocuteur.
- Adapter sa communication et son comportement pour restaurer une communication efficace.

### **Mise en situation**

Jeux de rôles : restaurer une communication positive avec un interlocuteur sous stress.

### **4 - Définir une stratégie de communication efficace avec son entourage professionnel**

- Identifier de manière factuelle le profil de personnalité de ses collègues.
- Revisiter la manière de communiquer avec eux dans les situations professionnelles courantes.
- Anticiper les situations de stress récurrentes et définir une stratégie de communication efficace pour en sortir.

### **Mise en situation**

Ateliers et simulations sur la base de cas réels des participants. Expérimentation : le cadeau personnalisé.

SAS OAK'OM – 20 rue de la redoute 92210 Saint-Cloud – RCS Nanterre 827814310

SIRET 82781431000021 – SIREN 827814310 – Code NAF 8559A – TVA Intracommunautaire FR54 827814310  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11922303192 auprès du préfet de région de l'Île de France

### *Durée et modalité d'organisation :*

Formation sur 2 ou 3 jours (à déterminer en fonction des besoins du client)

Organisation en présentiel ou à distance.

Intra ou inter entreprise.

Nombres de stagiaires : 12 personnes max, minimum 4 personnes.

Lieux : en fonction du groupe

### *Modalité d'évaluation :*

Évaluation Formative sous forme d'un QCM et Sommative (évaluation de l'intervenant avec validation des acquis)

### *Accessibilité :*

En intra ou en salle de location inclusion des personnes en situation de handicap

### *Délai d'accès :*

Réponse sous une semaine en fonction du planning

### *Modalités de formation*

Au choix 100 % présentiel ou distanciel (14h/semaine du lundi au vendredi) : 100 % en entreprise ou dans des locaux dédiés si inter-entreprises .

50 % de théorie et 50 % de pratique (Learning by doing, Cas pratiques, gamification).

### *Moyens matériels et logistique*

Supports de cours sous forme de classeur, ou PDF si en distanciel. Le formateur aura son propre matériel informatique pour passer ses slides et/ou vidéos. L'utilisation de zoom sera privilégié, utilisation de l'application Kahoot, et pole-verywhere si la formation est dispensée en distancielle.

## *OBJECTIFS OPÉRATIONNELS*

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Identifier les différents type de personnalité
- Adapter votre langage pour mieux communiquer
- Adapter la façon de vous motiver et motiver vos collaborateurs
- Repérer vos mécanismes de stress et les gérer



12/07/2023

Version 1.0

- Repérer les mécanismes de stress de vos pairs/collaborateurs et ainsi mieux les gérer

### *Tarifs*

A partir de 2200 € HT journée de formation en intra Entreprise ( Prix public )

A partir de 650 € jour par personne en inter entreprise (prix public)

Inventaire de personnalité et manuel de formation : 230 HT€ par personne (en plus)