

# 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 :*

Avoir effectué son inventaire de personnalité 7 jours avant le début du coaching.

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

- Découverte du modèle Process Communication.



oak'om

10/07/2023

Version 1.3

- Repérer ses propres mécanismes et reconnaître ceux de nos interlocuteurs.
- Repérer ses propres besoins essentiels pour apprendre à se ressourcer et à développer sa disponibilité aux autres.

## **2 - 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.
- Comprendre la manière de fonctionner des autres profils pour développer une approche bienveillante.

### **Mise en situation**

Prendre conscience de ses capacités d'observation et d'adaptation. Entraînement à repérer le vocabulaire « préféré » d'une personne.

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

Session de 3h30 :

- Formation sur 2 heures (à déterminer en fonction des besoins du client)
- Debrief de l'Inventaire de Personnalité 1h30

Organisation en présentiel ou à distance.

Formation individuelle.

Nombre de stagiaires : 1 personne.

Lieux : en fonction du bénéficiaire

### *Modalité d'évaluation :*

Évaluation Formative sous forme d'un QCM

Attestation de formation en fin de session

### *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*

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



oak'om

10/07/2023

Version 1.3

## *Modalités de formation*

*Au choix 100 % présentiel ou distanciel (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. Le formateur aura son propre matériel informatique pour passer ses slides et/ou vidéos. L'utilisation de zoom sera privilégié, si la formation est dispensée en distancielle, utilisation de l'application Kahoot.*

## *OBJECTIFS OPÉRATIONNELS*

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

- Mieux vous connaître
- Identifier les différents type de personnalité
- Adapter votre langage pour mieux communiquer
- Repérer vos mécanismes de stress et apprendre à les gérer

## *Tarifs*

A partir de 550 € jour par personne (prix public)

Inventaire inclus