

# Communiquer et influencer positivement

### OBJECTIFS

- Améliorer son aisance relationnelle
- Faciliter la cohésion et la coopération au sein de son groupe
- Gagner en bien-être personnel et collectif

### PROGRAMME

#### 1 - Attitudes et modes de communication

- Les attitudes en communication et les positions relatives (soi/autre)
- Les effets produits sur la relation de travail et la possible coopération
- Les éléments de la confiance réciproque
- La communication corporelle, verbale, non verbale
- Identifier ses points d'appui et ses points de vigilances
- Les modes de structuration du temps en situation relationnelle
- Anticiper les risques de jeux psychologiques, de mésentente et de conflit

#### 2 - Communication et outils de diagnostic

- Les attitudes recensées par E.Porter
- Le tableau des méconnaissances
- Le diagramme des transactions (E.Berne)

#### 3 - Communication et modes opératoires

- Le métamodèle
- L'écoute active
- Les transactions adaptées
- La gestion des signes de reconnaissance appropriés
- La métacommunication
- La médiation

### CODE MAN03

**Public**

Dirigeants, Managers, Responsable RH

**Pré-requis :** Encadrer une équipe.

**Démarche pédagogique**

Participative et active.  
Apport théorique et intégration en situations concrètes. Métacommunication pour faciliter l'apprentissage.

**Méthode d'évaluation :** Entretien personnel pré-formation (évaluation des acquis et définition objectifs) et post formation (atteinte des objectifs et acquis). Enquête de satisfaction

**Durée :** 14 heures (2 jours).  
En présentiel ou à distance  
Option : 2h d'entretien personnel

**Tarif inter par personne**

Adhérent : 1 800,00 € HT.  
Non adhérent : 3 600,00 € HT.

**Tarif intra :** Nous consulter

**Taux de satisfaction :** Nouveau programme

**Nbre de participants (en inter) :** 5 min - 10 max

### Communiquer et influencer positivement

#### PROGRAMME - la suite

##### 3 - Communication et gestion de ses émotions

- Les sentiments de base et les sentiments parasites ou rackets
- Les élastiques émotionnels
- La communication non violente

##### 4 - Communication et dynamique du groupe

- La culture du groupe et ses effets
- Groupe en configuration d'activité, de combat ou de processus internes
- Type et nature des frontières entre les différentes zones
- Diagnostiquer la dynamique de son groupe en utilisant les diagrammes des transactions, spatial, structural, des imagos et de l'autorité du groupe

#### La Formatrice : Anne-Caroline FEIST

Directrice de Anne-Caroline Feist-Consulting  
Experte en management d'équipes, en communication interpersonnelle et en conduite du changement, Anne-Caroline intervient auprès des directions et des managers depuis plus de 20 ans et depuis plus de 10 ans comme formatrice auprès d'Unimev avec pour objectifs majeurs l'optimisation de la dynamique d'équipe et l'efficacité managériale. Toutes ses actions de formations sont réalisées sur mesure.

