

La communication dans le milieu professionnel : une composante essentielle de la qualité de vie au travail

Connaître et maîtriser les techniques et outils de communication pour favoriser un exercice plus serein de sa pratique et des relations plus épanouies.



INTRA

INTER

🕒 **Durée : 2 jours, 14 heures**

Session à Bordeaux : 27, 28 mars 2025

Coût pédagogique : 530 €/stagiaire

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes, enjeux et difficultés de la communication.
- Conscientiser son mode de communication et son impact.
- Repérer les conditions d'une communication efficace au travail.
- Savoir adapter sa communication à autrui.
- Inciter son interlocuteur à communiquer en confiance.
- Prévenir les conflits relationnels.

Public

Professionnels travaillant auprès de personnes âgées.
Aucun prérequis.

Intervenant

Psychologue
Consultante en communication et management

Module 1 - Bien communiquer pour être épanoui au travail

Découvrir les fondamentaux de la communication humaine

- Les règles et rouages de la communication : les types de communication, les dimensions de la communication, les composantes de la communication.
- Les éléments retenus dans un message : le poids des mots et des gestes ou attitudes.
- Les enjeux de la communication : un enjeu individuel et collectif, un enjeu pour les projets de vie et de soins, un enjeu de qualité de vie au travail.
- Les phénomènes qui perturbent la communication et déforment les messages.

Définir le profil du « bon » communicant

- L'importance de bien se connaître : analyser sa communication, connaître sa personnalité et son mode de communication préférentiel, la communication intrapersonnelle.
- Entrer dans le monde de son interlocuteur : analyser et comprendre l'autre, la communication interpersonnelle en groupe ou en équipe.

Module 2 - Optimiser sa communication pour vivre des relations plus épanouies au travail

Améliorer sa communication au service de la relation

- Déployer sa capacité d'écoute : le respect et l'accueil bienveillant de soi et de l'autre, les 6 attitudes d'écoute d'Elias Porter, l'écoute active selon Carl Rogers.
- Développer son intelligence émotionnelle : les clés pour accueillir, identifier, exprimer et réguler ses émotions.

Améliorer sa communication au service de la coopération

- Savoir se positionner dans un groupe.
- Prendre soin de la communication au sein d'un groupe, d'une structure : les styles en management des équipes, les règles de la communication du collectif de travail, la prévention et la gestion des tensions et des conflits, l'éthique de la communication au travail.