


La communication au cœur de la qualité de vie au travail



Comprendre ce qui se joue dans la communication, s'approprier des outils et adapter sa posture pour des relations plus sereines et une meilleure qualité de vie et des conditions de travail (QVCT).

Programme mis à jour le 01/06/26

INTRA

 **Durée : 2 jours, 14 heures**

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 et prévenir les conflits relationnels.
- Favoriser des relations interpersonnelles constructives et équilibrées.

Public

Tout professionnel (médical, paramédical, administratif, encadrement, direction...) travaillant auprès de personnes âgées.
Aucun prérequis.

Cette formation répond aux exigences de :

Critère HAS
Conditions de travail et QVCT

Module 1 - Bien communiquer pour gagner en efficacité

Identifier les règles et rouages de la communication

- Connaître les composantes de la communication.
- Identifier ce que nous communiquons (verbal, non verbal, implicite), faire un feedback circonstancié.

Tenir compte des enjeux de la communication

- Mettre en commun les bonnes pratiques de communication interprofessionnelle.
- Faire le lien entre la communication et la QVCT.

Anticiper les perturbateurs dans la communication

- Créer les bonnes conditions de l'échange.
- Déjouer les biais et filtres d'interprétation.
- Identifier les mécanismes de défense, ajuster sa posture.

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

Améliorer son entrée en relation

- Développer une posture d'écoute (Porter, Rogers).
- D'une réaction automatique à une posture relationnelle choisie (Etats du Moi / L'analyse transactionnelle).

Développer son intelligence émotionnelle

- Exprimer émotions et besoins pour faire une demande claire et distanciée (avec la méthode DiSC).
- Sortir des jeux psychologiques.

Adapter sa communication au profil de son interlocuteur

- Identifier 4 profils comportementaux.
- Conscientiser ses propres réflexes et adapter sa communication aux autres pour réduire les tensions.

Familles, communication et collaboration