

# Communiquer de façon authentique

et contruire des relations saines et perennes



3 jours  
21 heures



12 pers.  
maxi



présentiel et  
distanciel



Inter entreprises : 1 390 € ht par stagiaire  
Inter individuels\* : 990 € ht par stagiaire  
Intra : Nous contacter

\* particuliers et indépendants

**Conçu et animé par notre partenaire Emilie Berenguer, facilitatrice et formatrice en innovation managériale**

*Cette formation permet à l'apprenant de mieux comprendre ses modes de communication, d'expérimenter la communication authentique et de la mettre en oeuvre rapidement dans son quotidien professionnel.*

## PUBLIC CONCERNÉ

**AUCUN PRÉ-REQUIS**

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À la suite de la formation, le participant sera capable de :

- Mieux se connaître et comprendre ses besoins pour mieux communiquer
- Appréhender et utiliser des techniques de communication positive pour favoriser un dialogue constructif
- Identifier les situations complexes de communication
- Mettre en place un plan de réflexion et d'action personnel

## Déroulé

- Comprendre les enjeux de la communication
  - Mesurer les enjeux de la relation et l'impact de la communication
  - Mieux comprendre ses émotions et ses besoins pour mieux communiquer
- Mieux se connaître pour mieux communiquer
  - Diagnostiquer ses attitudes spontanées
  - Faire preuve d'assertivité
  - Identifier ses messages contraignants
  - Reconnaître ses 3 états du Moi avec l'Analyse Transactionnelle
- Aller à la rencontre de l'autre
  - Les outils de communication authentique
  - Donner et recevoir des signes de reconnaissance
- Traiter les situations complexes de communication
  - Les jeux psychologiques dans la communication : comment en sortir ?
  - S'exprimer de façon juste avec la Communication Non-Violente
- J3 : Retour sur expériences et cycle d'apprentissage (distanciel)
- Mon plan de réflexion et d'action professionnel

- **Formations adaptées**  
aux situations de handicap, dans la mesure du possible
- **Evaluations des acquis**  
en fin de formation par auto-évaluation stagiaires et QCM
- **Méthodes pédagogiques**  
alliant théorie, classe inversée, expérimentation en groupe, jeux de rôle, études de cas ...
- **Accès à la formation**  
par la signature d'une convention au moins deux semaines avant le démarrage

## Le + MUE !

**EN AMONT DE LA FORMATION,**  
auto-diagnostic et capsule d'inspiration

**EN AVANT DE LA FORMATION,**  
capsules de micro-learning  
"pour aller plus loin"

version du 03/02/25

**CONTACT : celine@mue-lab.com / 06 24 05 30 23**