

# COMMUNIQUER POUR DEVELOPPER DES RELATIONS CONSTRUCTIVES

(Edition : 2026)

## PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

- ◆ Tout personne désireuse de développer une communication sereine et constructive
- ◆ Absence de prérequis

## OBJECTIFS

- ◆ Comprendre les interactions dans la communication
- ◆ Développer une communication respectueuse et facilitante
- ◆ Savoir gérer les aléas relationnels

## CONTENU

### 1/ Décoder les interactions relationnelles

- ◆ Autodiagnostic de mon positionnement
- ◆ Les états de moi
- ◆ Les jeux psychologiques

### 4/ Développer l'attitude assertive

- ◆ Les 4 positionnements types
- ◆ Caractéristiques de l'assertivité
- ◆ De l'affrontement à la collaboration

### 2/ La communication efficace

- ◆ Le schéma de la communication
- ◆ Verbal et non verbal
- ◆ Les rôles de l'émetteur et du récepteur

### 5/ S'affirmer sans agresser

- ◆ Faire une observation
- ◆ Exprimer un refus
- ◆ Féliciter/remercier

### 3/ L'approche factuelle

- ◆ L'enchaînement fait/opinion/sentiment
- ◆ Exprimer mon ressenti

## DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

**Durée** : 1 jour soit 7h  
**Dates** : nous consulter  
**Horaires** : de 9h à 12h 30 et de 13h 30 à 17h  
**Lieu** : à déterminer  
**Groupe** : 4 à 10 stagiaires

## MOYENS & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- ◆ Autodiagnostic
- ◆ Apports théoriques - Tests de perception et comportement personnel
- ◆ Travail individuel - Etudes de cas pratiques des participants
- ◆ Elaboration de Plan de Progrès Personnel par les participants
- ◆ L'éventuel caractère confidentiel des données partagées sera préservé.
- ◆ Classeur ou chemise pédagogique avec supports remis au stagiaire

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ◆ Évaluation des acquis de la formation
- ◆ Questionnaire de satisfaction
- ◆ Questionnaire post-formation

## QUALITÉ DU OU DES INTERVENANTS

Thierry Honnons Consultant formateur en Management et Efficacité professionnelle