Code : MAN-02-03

# FICHE PROGRAMME

## Mieux se connaître et comprendre les autres pour communiquer efficacement

**Durée :** 2 jours
(adaptable de 1 à 3 jours selon les objectifs poursuivis et le niveau d'approfondissement souhaité)

**Format :** Inter ou Intra
Présentiel, distance, hybridée

## Pourquoi cette formation est stratégique ?

La qualité des relations professionnelles ne dépend pas uniquement des techniques de communication.
Elle repose également sur une meilleure connaissance de soi, de ses modes de fonctionnement et de ceux de ses interlocuteurs.
Dans un contexte où les équipes sont de plus en plus diversifiées, les managers sont amenés à interagir avec des collaborateurs aux personnalités, aux motivations et aux modes de communication variés.
Les incompréhensions, tensions ou difficultés de coopération trouvent souvent leur origine non dans un manque de bonne volonté, mais dans des différences de perception, de fonctionnement ou d'expression.

Mieux se connaître permet de mieux comprendre les réactions des autres, d'adapter sa communication et de développer des relations professionnelles plus fluides et plus constructives.
Cette formation propose aux participants de mieux identifier leur propre fonctionnement, de découvrir différents profils comportementaux (DISC, Process Communication Model® ou outils équivalents selon le contexte) et d'en faire un levier concret d'efficacité relationnelle et managériale.

## Pour qui ?

- Encadrants de proximité
- Responsables d'équipe
- Responsables de service
- Cadres
- Toute personne souhaitant développer la qualité de ses relations professionnelles

## Prérequis

Aucun prérequis spécifique.
Une expérience de travail en équipe ou de management favorisera l'appropriation des contenus.

## Les points forts de la formation

- Une approche pragmatique centrée sur les situations professionnelles vécues
- Une meilleure compréhension de son propre fonctionnement relationnel
- L'utilisation d'outils reconnus d'analyse des comportements (DISC, Process Communication Model® ou modèles équivalents)
- Des clés concrètes pour adapter sa communication à différents profils
- Une alternance entre apports, auto-positionnements et mises en pratique
- Une pédagogie favorisant la prise de recul et le développement de l'intelligence relationnelle

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- Mieux identifier leur propre mode de fonctionnement relationnel ;
- Comprendre les principaux profils de communication et leurs caractéristiques ;
- Repérer les sources d'incompréhension liées aux différences de fonctionnement ;
- Adapter leur communication à leurs interlocuteurs ;
- Développer des relations professionnelles plus constructives ;
- Renforcer leur efficacité dans les situations de coopération, de management et de communication.

## Modalités

- Formation en présentiel ou distanciel
- Sessions intra ou inter-organisations ;
- Alternance d'apports, d'ateliers, d'études de cas et d'analyses de pratiques
- Adaptation possible aux enjeux spécifiques de votre organisme.

## Éligibilité

Formation éligible aux financements OPCO selon les dispositifs en vigueur.

## Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.
Pour toute demande d'adaptation ou de compensation, contactez notre référent handicap.



## Programme de la formation

### Mieux comprendre son propre fonctionnement

- Identifier ses préférences relationnelles
- Repérer ses modes de communication spontanés
- Identifier ses points d'appui et ses zones de vigilance
- Mieux comprendre l'impact de son comportement sur les autres

### Découvrir différents profils de communication

- Comprendre les principaux styles de fonctionnement
- Identifier les besoins et attentes associés
- Repérer les complémentarités et les points de vigilance
- Utiliser les modèles comme outils de compréhension et non comme outils d'étiquetage

### Adapter sa communication

- Ajuster son mode de communication selon les situations
- Développer sa flexibilité relationnelle
- Favoriser la compréhension mutuelle
- Prévenir les malentendus et les tensions

### Développer des relations professionnelles de qualité

- Renforcer la coopération
- Développer la confiance
- Communiquer avec davantage de justesse
- Favoriser des interactions professionnelles plus efficaces

# Mieux se connaître et comprendre les autres pour communiquer efficacement

## Méthodes pédagogiques

- Auto-positionnements
- Questionnaires de profils (selon les modalités retenues par la structure)
- Apports illustrés
- Études de cas
- Jeux de rôle
- Débriefings collectifs
- Analyse de situations professionnelles

## Modalités d'évaluation

- Auto-positionnement en début et fin de formation
- Exercices d'application
- Évaluations formatives
- Élaboration d'un plan d'action individuel.

## Tarif

**Inter-organisations** : nous consulter.

**Intra-organisation** : proposition établie sur mesure selon les enjeux de la collectivité et les objectifs poursuivis.

## S'inscrire

Contactez-nous via notre adresse mail ou par téléphone

contact@acrossuniversterritorial.com

06 33 11 57 99

Across Univers Territorial

acrossuniversterritorial.com