

# Techniques de Communication Relationnelle

*Lien : https://innov-maroc.com/formation/techniques-de-communication-relationnelle*

DURÉE
**2 jours (14h)**

RÉFÉRENCE
**DP66**

CATÉGORIE
**Communiquer plus Efficacement**

INNOV MAROC

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Améliorez votre communication et vos relations avec les autres
- Tirez parti de votre potentiel et collaborez efficacement avec vos interlocuteurs
- Adaptez votre communication aux situations et aux personnes, même en situation difficile

## POUR QUI ?

- Toute personne souhaitant enrichir ses capacités relationnelles et ses comportements de communicant pour créer et entretenir des relations constructives



## Programme détaillé

### 1 / Optimiser sa communication aux autres

- Maîtriser les composantes d'une communication relationnelle efficace
- L'autre n'est pas moi !
- Maîtriser les bonnes pratiques de l'intelligence relationnelle
- Identifier les différents modes de relations interpersonnelles et styles de communication
- Reconnaître les symptômes d'une mauvaise qualité relationnelle
- Le poids des mots, l'influence des gestes, la voix, le regard, l'espace, la posture etc. : apprendre à utiliser les outils à votre disposition
- Savoir utiliser la voix, le regard, l'espace
- Apprendre à coordonner sa communication verbale et non verbale
- Focus : Comprendre comment les autres vous perçoivent

### 2 / Savoir écouter pour apporter des réponses adéquates

- Faut-il avoir réponse à tout ? Comment faire face aux questions gênantes…
- Connaître les 4 modes de dialogue avec l'autre
- Reconnaître ses propres attitudes de non écoute
- Développer une attitude d'écoute active

### 3 / Comprendre l'autre en profondeur

- Les différents types de questionnement
- Les différents types de reformulation
- Les questions « sources »

INNOV MAROC

- Le pentagone des bénéfices

### 4 / Développer son savoir-etre en entreprise

- Apprendre à se positionner par rapport à ses interlocuteurs
- Identifier son interlocuteur, ses préoccupations, son style de personnalité dominant
- Tenir compte du contexte
- Adapter son mode de communication au langage de l'autre et à son style de personnalité
- Développer sa capacité à influencer, convaincre, structurer et faire passer ses messages
- La communication du manager, la communication du managé

### 5 / Savoir identifier, définir et faire respecter ses frontières

- Savoir dire NON et se respecter soi-même !
- Savoir équilibrer vie professionnelle/vie personnelle
- Ajuster son énergie en fonction de ses besoins, des objectifs à atteindre et des résultats attendus

### 6 / Renforcer son intelligence relationnelle pour mieux communiquer et gérer les situations difficiles

- Etre à l'aise en situation difficile : anticiper et faire face aux situations de conflit
- Identifier les sources de conflits et les signes avant-coureurs
- Faire face au conflit : les attitudes et comportements efficaces

### 7 / Apprendre à gérer les critiques

- Exprimer une critique de façon constructive
- Répondre sereinement aux critiques injustifiées et... justifiées !

### 8 / S'entraîner à la discussion et s'affirmer dans la relation

- Développer son esprit d'à propos, s'entraîner à la réplique, improviser
- Prendre la parole avec aisance

INOV MAROC

- Gérer les reproches agressifs de manière pertinente

### 9 / Maîtriser les bases de la Communication Non Violente

- Origine et définition de la CNV
- Intégrer le processus et maîtriser les techniques de la CNV
- Comment appliquer la CNV à ses communications orales
- S'affirmer grâce à la CNV : développer une communication claire et une relation de confiance

## Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

## Prochaines dates programmées

| | |
|---|---|
| 16 au 17 Fév. 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 15 au 16 Avr. 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 15 au 16 Juin 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 12 au 13 Août 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 12 au 13 Oct. 2027 | Présentiel - Casablanca |

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

INNOV MAROC

## Réservation & Renseignements

**Téléphone :** +212 522 247 210
**Email :** contact@innov-maroc.com
**Web :** https//www.innov-maroc.com

INNOV MAROC — Tous droits réservés

INNOV MAROC