



MIEUX COMMUNIQUER POUR MIEUX SE COMPRENDRE

COMMENT GÉRER LES SITUATIONS TENDUES

Parcours de formation distantiel





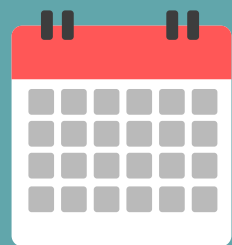
RENFORCEZ VOS COMPÉTENCES EN COMMUNICATION, EN GESTION DE RELATIONS INTERPERSONNELLES ET EN RÉSOLUTION DE CONFLITS

POUR MIEUX GÉRER LES SITUATIONS DIFFICILES
AU TRAVAIL

Des compétences essentielles pour :

- réussir dans un environnement de travail dynamique et exigeant
- renforcer les relations positives et maintenir un climat de travail sain et productif.

Une expérience d'apprentissage personnalisée et orientée résultats



Durée

Durée totale du parcours 15h

(incluant le diagnostic de positionnement pré formation)

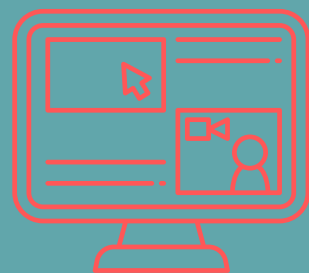
Pré requis : aucun



Adaptée

Des modules courts (1H à 1H30)

délivrés en distanciel par un consultant formateur



Méthodes d'apprentissage interactives

Illustrations de bonnes et mauvaises pratiques, des vidéos, des exercices pratiques, des quiz et des études de cas, partage de retours d'expériences

Chaque module court est conçu pour acquérir des compétences spécifiques en communication, toutes essentielles à une meilleure gestion des relations interpersonnelles

1. Décoder les réactions émotionnelles et y faire face

2. Montrer à son interlocuteur qu'il a été compris

Ces petits mots et signes qui font toutes la différence !

3. Savoir gérer les émotions qui peuvent survenir dans des situations de conflit

Eviter l'utilisation de la violence verbale et de la confrontation, maintenir un climat de respect et de compréhension mutuelle pendant le processus de résolution de conflits

4. Améliorer sa capacité à écouter activement

Identifier les intérêts et les besoins des différentes parties et trouver des solutions qui répondent à ces besoins

5. Savoir reformuler

Confirmer la compréhension mutuelle en évitant les biais d'interprétation, pouvoir synthétiser les idées principales et les informations clés

6. Faire preuve d'empathie

Etablir un climat de confiance et prendre en compte les intérêts et préoccupations

7. Savoir clarifier un problème

Identifier les causes sous-jacentes d'un problème et trouver des solutions

8. Savoir exprimer clairement ses idées

Communiquer clairement et de manière concise pour éviter les malentendus et les interprétations erronées
Préparer ses interventions

9. Savoir s'affirmer

Développer son assertivité et maintenir un climat de travail positif et constructif

10. Cultiver la persévérance

Rester engagé dans le processus de résolution de problèmes malgré les obstacles et les défis

PASSEZ À L'ACTION !



MISEZ SUR LA SOFT SKILL ESSENTIELLE :
LA COMMUNICATION !

NOUS CONTACTER

contact@connexio-rhformation.com

01 43 55 05 81

Connexio RH Formation
7 rue Pelée 75011 PARIS

Février 2023