

FORMATION « MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER »

Comment expliquer que l'on communique mieux avec certaines personnes qu'avec d'autres ?
Comment exploiter son plein potentiel au travail et apprendre à gérer son stress ?

Suivre cette formation de communication interpersonnelle basée sur le [modèle ComColors](#), c'est d'abord apprendre à se ressourcer en s'appuyant sur ses points forts au quotidien. En possession de votre plein potentiel, vous serez en capacité de faire passer des messages clairs, de communiquer avec plus d'aisance, d'éviter les conflits. Vous porterez un regard bienveillant sur vous-même et sur les autres : la clé de relations gagnant-gagnant.

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant améliorer ses relations au travail tout en s'autorisant à être elle-même.

Les outils numériques utilisés lors de la formation font partie intégrante d'une pédagogie active et facilitent la **mise en œuvre immédiate dans les pratiques professionnelles**. Les stagiaires développent leur **savoir-être** et leurs modes de **communication interpersonnelle** à l'aide d'outils pédagogiques innovants et d'une approche opérationnelle et ludique.

LES OBJECTIFS

- ✚ Identifier ses modes de fonctionnement et développer son potentiel
- ✚ Reconnaître sa valeur ajoutée dans une équipe
- ✚ Repérer les profils de ses interlocuteur.rice.s
- ✚ Savoir faire passer son message auprès de personnalités différentes
- ✚ Gérer son propre niveau d'énergie, sa motivation et son stress
- ✚ Maintenir une relation de qualité, même dans les situations difficiles

MODALITÉS

Au choix : présentiel, distanciel, hybride, digital learning...

Durée : 2 jours (14 h)

Public : de 6 à 12 personnes

Intra ou inter-entreprises

CONTENU DE LA FORMATION

1er jour

- Les positions de vie et l'assertivité
- Les 6 types de personnalités
- L'environnement favorable pour travailler efficacement
- Les filtres de perception et de communication
- Faire passer un message clair et adapté selon le profil de son interlocuteur.rice

2ème jour

- Mémorisation des 6 types de personnalité
- Les comportements sous stress
- Identification de la couleur de son interlocuteur.rice
- Les sources de motivation profonde
- Les rôles naturels en équipe
- Validation des profils individuels

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Questionnaire et profil de personnalité (auto-perception)
- Exercices de feedback (perception des autres)
- Quiz formatifs (sur appli mobile)
- Supports vidéos (films et e-learning)
- Exercices pratiques, jeux en sous-groupes, saynètes
- Interactions, partage d'expériences, échanges de pratiques à partir de situations réelles
- Auto-coaching via une appli mobile

LES OUTILS

Pour une appropriation rapide des enseignements et une mise en pratique en situation professionnelle, **le pack outils ComColors*** comprend pour chaque stagiaire :

En amont	En présentiel	Post-formation
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Questionnaire de personnalité avec validation psychométrique ✓ Option : e-learning « travailler ensemble » 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Profil couleur individuel ✓ Application digitale quiz et feedback 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bilan de personnalité complet (20 pages) ✓ Application mobile Coach Personnel Motivation ✓ Option : application mobile Coach Management et/ou Vente et/ou Cohésion d'équipe

**implique l'achat de licences d'utilisation ComColors individuelles à ajouter au coût de la formation*