



Mieux communiquer pour mieux collaborer.

Objectif : Alléger sa charge mentale

Contexte

Dans un environnement professionnel où **70 % des difficultés internes sont liées à une mauvaise communication** (Harvard Business Review), les équipes RH jouent un rôle clé : faciliter le dialogue, apaiser les tensions et renforcer la coopération.

Un comportement assertif consiste à exprimer clairement et directement le fond de ses pensées sans chercher à provoquer de frustration ou à offusquer son interlocuteur. Une attitude assertive permet à un individu d'agir dans ses intérêts et de défendre ses droits sans créer des conflits. Il s'exprime honnêtement et au moment opportun afin d'argumenter. Il s'agit d'une manifestation de l'affirmation de soi ainsi que d'une profonde confiance en soi.

Comme l'assertivité favorise les discussions constructives et le respect mutuel, les tensions et les disputes sont vite évitées. Il y a donc moins de stress causé par les malentendus et les conflits entre les collaborateurs. L'affirmation de soi qui est l'une des manifestations de l'assertivité est un anti-stress efficace. Et qui dit moins de stress dit plus de productivité.

Cette formation innovante de 2 jours aide vos collaborateurs à développer une **communication assertive, sereine et efficace**, en s'appuyant sur **4 leviers essentiels : assertivité, lâcher-prise, organisation et collaboration**.

En développant ces compétences clés, vos équipes gagnent en clarté, en fluidité et en efficacité collective. Selon McKinsey, **les équipes qui communiquent efficacement sont 25 % plus productives** : une raison de plus pour investir dans cette formation humaine, vivante et immédiatement opérationnelle.

Objectif et finalités de la formation

L'objectif de cette formation : .

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

- S'affirmer avec assertivité dans leurs échanges professionnels.
- Prendre du recul et gérer leurs émotions pour favoriser la sérénité relationnelle.
- Optimiser leur organisation personnelle et collective.
- Renforcer la cohésion et la collaboration au sein de leur équipe RH.

La finalité de cette formation pour les entreprises :

- Renforcer la cohésion et la confiance au sein de l'équipe.
- Limiter le turn over et l'absentéisme
- Gagner en productivité



Durée <ul style="list-style-type: none">• 14 heures	<div>Mieux communiquer pour mieux collaborer Objectif : alléger sa charge mentale</div> <div>I. Communication et posture professionnelle a) Les freins à une communication saine :<ul style="list-style-type: none">• La communication et sa complexité• Les croyances limitantes b) Identifier les différents comportements<ul style="list-style-type: none">• Les positions de vie• Le triangle de Karpman c) Lever les freins en développant une posture assertive<ul style="list-style-type: none">• Distinguer Fait, Opinion ou émotion• Gérer les critiques (émettre et recevoir)• Savoir dire NON d) Lâcher prise et se libérer de la pression<ul style="list-style-type: none">• Comprendre les mécanismes du stress et du contrôle• Comprendre le rôle des émotions• Accueillir ses émotions et les réguler e) Sensibilisation à la Communication Non Violente<ul style="list-style-type: none">• De la communication réactionnelle à la communication relationnelle• Les composantes de la communication non violente• Mise en application simplifiée et accessible</div>
Public <ul style="list-style-type: none">• Toute personne souhaitant lever les freins liés à la communication.	
Prérequis <ul style="list-style-type: none">• Savoir lire et écrire	
Objectifs opérationnels <ul style="list-style-type: none">• S'affirmer avec assertivité dans les échanges professionnels.• Prendre du recul et gérer les émotions pour favoriser la sérénité relationnelle.• Optimiser l'organisation personnelle et collective.• Renforcer la cohésion et la collaboration	
Méthodes mobilisées <ul style="list-style-type: none">• Jeux de rôle / Mises en situation• Ludopédagogie• Vidéos	
Evaluations <ul style="list-style-type: none">• Mise en situation• QCM en fin de formation• Questionnaire de satisfaction	
Intervenant <ul style="list-style-type: none">• Formateur spécialisé en communication	
Formation en présentiel au choix <ul style="list-style-type: none">• Locaux situés à Evreux (CCI / CAPEB / Espace de coworking) – un livret sera envoyé aux participants• Dans vos locaux	



Délai d'accès <ul style="list-style-type: none">• 1 mois	II. Efficacité et intelligence collective a) Equilibrer son organisation entre gestion du temps et prise en compte des collaborateurs <ul style="list-style-type: none">• La santé mentale au cœur des enjeux• Les voleurs de temps• Réflexion collective – Thème : Optimisation de l'organisation collective (outils, cadre de vie professionnelle et cohésion RH intersites) b) Renforcer la cohésion d'équipe <ul style="list-style-type: none">• La cohésion d'équipe au cœur des enjeux• Favoriser la confiance et la coopération au sein de l'équipe RH.• Expérimenter la communication constructive.
Prix Formation INTRA <ul style="list-style-type: none">• 2500€ Net de Taxes	
Nombre de participants <ul style="list-style-type: none">• 4 à 12 personnes	