



# Optimiser mes relations aux autres et mieux coopérer

> « Une bonne communication est le gage d'une bonne coopération »

De nombreuses situations de frustration et de manque de coopération sont liées avant tout à de l'incompréhension et à une mauvaise communication, voire à l'absence de communication, plus qu'à de la mauvaise volonté ou à de la mauvaise foi. Certaines personnes n'osent pas dire ce qu'elles pensent et ne savent pas dire non. D'autres, en revanche, s'expriment avec aisance, mais ne s'assurent pas de la compréhension des autres. Tout cela engendre une accumulation de non-dits, ou de mauvaises interprétations, qui à leur tour génèrent du ressentiment et finissent bien souvent par détériorer l'ambiance dans un service ou une entreprise.
Ce parcours de formation pose les principes de base d'une bonne communication et donne des méthodes simples pour parvenir à des échanges assertifs, sereins et efficaces avec les autres. Sachant qu'une bonne communication est le gage d'une bonne coopération, ce programme est un must pour tous les services qui veulent renforcer la coopération entre leurs équipes et, ce faisant, améliorer la performance collective.

## Cette formation s'adresse à :

- des managers de Business Unit ou d'équipe, qui veulent renforcer la coopération au sein de leur service ou équipe
- toute personne qui veut développer sa capacité à communiquer clairement et avec assertivité

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

- mettre en pratique les principes de base pour bien communiquer
- vous exprimer avec assertivité, y compris dans des situations délicates
- développer une meilleure coopération avec les autres

## Les bénéfices de cette formation pour vous et votre entreprise :

- une communication claire et efficace
- une meilleure coopération entre les individus ou les équipes
- une plus grande assertivité dans les situations difficiles
- une ambiance plus sereine au sein de l'entreprise

## PARCOURS PÉDAGOGIQUE

### 1 Communiquer clairement et efficacement

- Les registres de communication
- Les quatre modes de communication
- Quelques outils de base de la communication

### 2 S'exprimer avec assertivité pour favoriser la coopération

- La confiance en soi, fondement de l'assertivité
- Développer la coopération
- Établir des relations sereines et affirmées

### 3 Gérer les situations délicates avec sérénité

- Gérer ses émotions
- Affirmer ses positions sans agressivité



### Méthode pédagogique Mentored Action Learning®

- Mise en situation réelle à travers une mission à réaliser pendant la formation
- Préparation de la mission et retour d'expérience encadré par un formateur certifié
- Outils et contenus en ligne CrossKnowledge, développés avec les meilleurs experts mondiaux du management et utilisés dans les plus grandes business schools
- Mesure de l'évolution de la compétence acquise en situation

DURÉE 20 HEURES SUR 3 MOIS