



"Mieux se connaître, mieux communiquer" pour mieux interagir, est une formation simple, ludique et innovante, pensée pour tous ceux qui souhaitent transformer leur manière de communiquer et s'épanouir dans leurs relations personnelles et professionnelles.

Grâce aux méthodes innovantes 4Colors et Funny Learning, vous découvrirez comment adapter votre style de communication pour mieux comprendre les autres, vous faire entendre et renforcer la qualité de vos interactions. En seulement deux jours, vous apprendrez à vous affirmer avec bienveillance, à gérer les conflits et à réduire votre stress, tout en développant une communication positive et constructive.

Durée : 21 heures

Format : en présentiel et distanciel

Tarif : 1127 € (hors repas et hébergement)

Jour 1 : Découverte des couleurs de la communication

Objectifs :

- Comprendre les bases de la méthode 4Colors®
- Identifier son propre style de communication et celui des autres

Contenu :

- *Introduction aux couleurs de la communication* : Dynamique des couleurs et les 4 tendances (rouge, jaune, vert, bleu)
- *Atelier pratique* : Identifier son propre style / couleurs et celui de ses collègues grâce à des exercices interactifs
- *Mapping de l'environnement professionnel* : Comprendre les motivations et attentes des collaborateurs
- *Exercice de reconnaissance* : Savoir reconnaître les interlocuteurs et leurs besoins spécifiques
- *Discussion de groupe* : Les motivations et interactions en fonction des styles de communication

Méthodes pédagogiques :

- Jeux de rôles et simulations

- Vidéos explicatives
- Discussions en groupe

Jour 2 : Développer une communication efficiente

Objectifs :

- Apprendre à gérer les situations difficiles et le stress
- Renforcer la communication positive et constructive

Contenu :

- *Les 4 piliers de la méthode 4Colors®* : Sincérité, Assertivité, Empathie, Synchronisation
- *Atelier de gestion des situations difficiles* : Travailler avec son style opposé
- *Techniques de gestion du stress* : Identifier et gérer les 2 niveaux de stress
- *Exercice de prise de recul* : Lâcher prise pour mieux communiquer
- *Communication positive* : Techniques et pratiques pour une communication constructive

Méthodes pédagogiques :

- Exercices de relaxation et de gestion du stress
- Jeux interactifs individuels et d'équipe
- Utilisation de supports visuels

Jour 3 : Mon plan d'actions (en E-Learning)

Objectifs :

- Établir un plan d'actions personnel pour améliorer sa communication
- Identifier ses forces et axes d'amélioration

Contenu :

- *Auto-évaluation* : Mes forces et mes axes d'amélioration
- *Création d'un plan d'actions* : Utilisation des méthodes SMART, Ikigai, et Funny Learning
- *Définition des challenges personnels* : Planifier des étapes concrètes pour améliorer sa communication
- *Accès à des ressources en E-Learning* : Vidéos, quiz, et exercices pratiques

Méthodes pédagogiques :

- Plateforme en ligne avec un accès illimité pendant 6 mois
- Supports pédagogiques téléchargeables
- Sessions de questions-réponses en ligne

Ce plan de formation vise à offrir une expérience d'apprentissage enrichissante et pratique, permettant aux participants de transformer leur manière de communiquer de manière durable.