



Mieux se connaître pour communiquer efficacement

Organisme : l'Étang de Vie – Consultante certifiée 4Colors® & Funny Learning®

Lieu : Landéan ou en distanciel | **Durée :** 1+1 jours – 14h | **Participants :** 6 à 12 pour 1 formateur

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier son profil de communication et mieux comprendre celui des autres
- Développer une communication authentique et positive
- Gérer les conflits et tensions avec calme et clarté
- Appliquer les piliers de la communication efficace : **Sincérité – Empathie – Synchronisation**
- Mettre en œuvre des outils concrets issus de la méthode 4Colors®

Public concerné & prérequis

Tout public (particuliers, salariés, managers, professionnels de l'accompagnement...)

Aucun prérequis – juste l'envie de mieux se comprendre pour mieux interagir

Accessibilité PMR – Merci de signaler toute situation spécifique en amont

Méthodes et moyens pédagogiques

- Profil 4Colors® individuel complété avant la formation
- Apports interactifs et outils visuels
- Jeux, saynètes, exercices issus du Funny Learning®
- Vidéos et quiz en ligne via Teachizy
- Livret pédagogique + memento numérique

Programme détaillé

Jour 1 – Se découvrir pour mieux comprendre l'autre

Matinée :

- Introduction aux 4 couleurs de la communication
- votre profil 4Colors® : lecture du radar de personnalité
- découvrir son profil et celui de son interlocuteur

Après-midi :

- Comprendre les motivations des différents profils
- Identifier les besoins spécifiques dans les relations
- Jeux de rôle et mises en situation

Jour 2 – Créer une communication fluide et efficace

Matinée :

- Les 3 piliers : Sincérité – Empathie – Synchronisation
- Travail sur le style opposé : comment s'ajuster ?
- Gérer les émotions et le stress relationnel

Après-midi :

- Prendre du recul dans les tensions
- Pratiquer la communication bienveillante
- Mise en situation et jeux de rôles
- Élaborer son plan d'action personnel

Suivi & évaluation

Avant :

- Questionnaire de motivation
- Test de positionnement

Pendant :

- Quiz de fin de module
- Activités ludiques d'évaluation

Après :

- Évaluation à froid (J+30)
- Attestation de formation