



# MIEUX COMMUNIQUER, MIEUX SE COMPRENDRE *pour travailler efficacement ensemble*

v5\_23/03/25

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJECTIFS DE FORMATION</b>                    | <b>A l'issue de la formation, le participant sera capable de :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre son propre style de communication pour renforcer son efficacité professionnelle</li><li>• Maîtriser les 3 piliers de l'efficacité : Sincérité - Empathie - Synchronisation</li><li>• Comprendre les motivations et attentes des interlocuteurs</li><li>• Travailler sur son style opposé (style de personnes et situations)</li><li>• Savoir gérer les tensions et conflits, les moments difficiles</li></ul> |
| <b>DURÉE</b>                                     | 2 jours consécutifs ou 1j + 1j                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>HORAIRES</b>                                  | De 9h00 à 17h00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>PUBLIC</b>                                    | Tout public                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>PRE-REQUIS</b>                                | Non                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>LIEU DE LA FORMATION (INTER-ENTREPRISES)</b>  | Format : En intra ou en inter-entreprises<br>Dans vos locaux ou à L'Etang de Vie – Moulin Saint François 35133 Landéan<br><i>Un lieu pouvant accueillir des personnes à mobilité réduite (PMR)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>AVANT LA FORMATION</b>                        | En amont de la session les participants recevront un code pour réaliser leur profil de personnalité (radar des compétences) en ligne une semaine avant le démarrage de la formation.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET OUTILS</b>           | Un programme 100% ludique, interactif et concret : <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Profil individuel de personnalité 4 colors®</li><li>▪ Apprentissage par l'expérience avec la pédagogie Funny Learning®</li><li>▪ Supports pédagogique remis, jeux interactifs en individuel, en binôme et en équipe</li><li>▪ Mise en situation avec des cas réels (jeux de rôles).</li><li>▪ Espace en ligne pour chaque "apprenant"</li></ul>                                                                                          |
| <b>ÉVALUATION ET ATTESTATION DE FIN DE STAGE</b> | Feuille d'émargement à signer<br>Questionnaires de motivation (avant) et de satisfaction (après la formation).<br>Attestation de fin de stage                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>INTERVENANT.E</b>                                                                    | Consultant.e Confirmé.e, expert.e en communication interpersonnelle, certifié.e<br>4Colors®                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>MATÉRIEL</b>                                                                         | Vidéoprojecteur, paperboard, grande salle                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>TARIF PEDAGOGIQUE</b><br><i>HORS FRAIS<br/>D'HÉBERGEMENT EN<br/>PENSION COMPLÈTE</i> | <p>Tarif des 2 jours en inter-entreprises (Possibilité de demande de prise en charge) : <b>790 € TC</b> par personne (<b>comprend le kit pédagogique : profil de personnalité (valeur 180€) + Carte mémo + Support et espace "apprenant" en ligne</b>).</p> <p>Tarif en intra (nous consulter)</p> <p><i>Exonération de TVA pour la formation professionnelle selon l'application de l'article 261-4-4° du Code Général des Impôts.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>PROGRAMME</b>                                                                        | <p><b>JOUR 1 :</b> Découverte des couleurs de la communication</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La dynamique des couleurs et les 4 tendances : rouge / jaune / vert / bleu</li> <li>Identifier son propre style / couleurs et celui des autres : exercice des gommettes et à partir du profil de personnalité 4colors®</li> </ul> <p>Comprendre les motivations et attentes des collaborateurs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mapping de son environnement</li> <li>Savoir reconnaître les interlocuteurs et leurs besoins spécifiques</li> <li>Les motivations et interactions</li> </ul> <p><b>JOUR 2 :</b> Développer une communication efficiente</p> <p>Les 3 piliers de la méthode 4 colors</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sincérité / Assertivité</li> <li>Empathie</li> <li>Synchronicité</li> </ul> <p>Gérer les situations difficiles (mon style opposé)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gestion du stress (le mien, celui de mes interlocuteurs)</li> <li>Les 2 niveaux de stress et les manifestations</li> <li>Prise de recul et lâcher prise</li> <li>Communication positive et constructive.</li> </ul> |