

FORMATION « MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER »

Comment expliquer que l'on communique mieux avec certaines personnes qu'avec d'autres ?
Comment exploiter son plein potentiel au travail et apprendre à gérer son stress ?

Suivre cette formation de communication interpersonnelle basée sur le [modèle ComColors](#), c'est d'abord apprendre à se ressourcer en s'appuyant sur ses points forts au quotidien. En possession de votre plein potentiel, vous serez en capacité de faire passer des messages clairs, de communiquer avec plus d'aisance, d'éviter les conflits. Vous porterez un regard bienveillant sur vous-même et sur les autres : la clé de relations gagnant-gagnant.

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant améliorer ses relations au travail tout en s'autorisant à être elle-même.

La formation hybride utilise les nouvelles technologies pour que la **transformation** soit réelle et rapide dans les pratiques professionnelles. Les stagiaires développent leur **savoir-être** et leurs modes de **communication interpersonnelle** à l'aide d'outils pédagogiques innovants et d'une approche opérationnelle et ludique.

LES OBJECTIFS

- ✚ Identifier ses modes de fonctionnement et développer son potentiel
- ✚ Reconnaître sa valeur ajoutée dans une équipe
- ✚ Repérer les profils de ses interlocuteur.rice.s
- ✚ Savoir faire passer son message auprès de personnalités différentes
- ✚ Gérer son propre niveau d'énergie, sa motivation et son stress
- ✚ Maintenir une relation de qualité, même dans les situations difficiles

CONTENU DE LA FORMATION

1er jour de formation

- Les positions de vie et l'assertivité
- Les 6 types de personnalités
- L'environnement favorable pour travailler efficacement
- Les filtres de perception et de communication
- Faire passer un message clair et adapté selon le profil de son interlocuteur.rice

2ème jour de formation

- Mémorisation des 6 types de personnalité
- Les comportements sous stress
- Identification de la couleur de son interlocuteur.rice
- Les sources de motivation profonde
- Les rôles naturels en équipe
- Validation des profils individuels

MODALITÉS

Durée : 2 jours (14 h)

Public : de 6 à 12 personnes

Intra ou inter-entreprises

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Questionnaire et profil de personnalité (auto-perception)
- Exercices de feedback (perception des autres)
- Quiz formatifs (sur appli mobile)
- Supports vidéos (films et e-learning)
- Exercices pratiques, jeux en sous-groupes
- Interactions, partage d'expériences, échanges de pratiques à partir de situations réelles
- Auto-coaching via une appli mobile

LES OUTILS

Pour une appropriation rapide des enseignements et une mise en pratique en situation professionnelle, le **pack outils ComColors*** comprend pour chaque stagiaire :

En amont	En présentiel	Post-formation
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Questionnaire de personnalité (100 questions) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Profil couleur individuel ✓ Application digitale quiz/feedback 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bilan de personnalité complet (20 pages) ✓ Application mobile Coach Personnel Motivation

*implique l'achat de licences d'utilisation ComColors individuelles à ajouter au coût de la formation

ANIMATION

Leslie SERVOUZE, *instigatrice de mieux-être au travail*

Formatrice et coach

Certifiée au modèle de communication interpersonnelle ComColors

Formée à l'écoute active et à la RSE

Praticienne narrative - vie personnelle et transition professionnelle

Consultante en bilans de compétences

Contact : lervouze@gmail.com - Tel. 06 72 35 01 75 - leslie.servouze.com