



# Communication constructive

Etablir des relations positives au travail

## 2 JOURS

E ▶ START + E ▶ COACH

1 410 €<sup>HT</sup>



1 FAIRE LE POINT  
SUR SON  
COMPORTEMENT

2 DIALOGUER  
AVEC DIPLOMATIE  
ET SOUPLESSE

3 ÉTABLIR  
DES ATTITUDES  
POSITIVES  
AU QUOTIDIEN

4 SOUTENIR  
UNE POSITION  
CLAIRE

5 SORTIR  
DES SITUATIONS  
DÉLICATES

E ▶ START<sup>®</sup>  
docendi.com



**AVANT, JE M'ENGAGE** Je me connecte sur mon espace privé via mon appli docendi ou docendi.com. Je démarre mon parcours digital interactif : training game, vidéo, référentiel de compétences. Mon animateur reçoit mon pass estart et mes objectifs personnels.

2 JOURS  
de présentiel  
en salle



J'ACQUIERS  
5 COMPÉTENCES-CLÉS

Établir des attitudes positives  
au quotidien

3

Identifier les freins à une bonne communication

- ▶ La passivité, l'agressivité, la manipulation
- ✂ INSTANT'DÉCLIC : Identifier les comportements refuges

Réagir à ces comportements refuges

- ▶ Surmonter la passivité
- ▶ Désamorcer l'agressivité
- ▶ Recadrer le manipulateur
- ✂ OUTIL-CLÉ : Faire face aux comportements refuges

Validation : Repérage de comportements

4

Soutenir une position claire

Être assertif pour bien communiquer

- ▶ Identifier les comportements assertifs
- ▶ Faciliter la communication
- ✂ INSTANT'DÉCLIC : Autodiagnostic

Exprimer son avis

- ▶ Se convaincre des bonnes raisons
- ▶ Supprimer les blocages
- ✂ ACTION : Exprimer son avis de manière assertive

Validation : Jeu de rôle

5

Sortir des situations délicates

Savoir dire non

- ▶ Les circonstances où l'on peut dire non
- ▶ Appliquer la méthode pour dire non
- ✂ INNOV'ATOUT : Le REPERE pour dire non

Emettre une critique et savoir en recevoir

- ▶ Comment exprimer une critique
- ▶ Comment faire face à une critique
- ✂ ACTION : Faire et recevoir une critique de manière constructive

Validation : Co-challenge  
Je m'engage : mon plan d'action

PROGRAMME

**Séquence Objectifs Personnalisés**  
Je m'engage avec l'animateur sur l'atteinte de mes objectifs personnels.



Via mon appli docendi, j'évalue ma progression et constitue mon plan d'action en notant mes engagements à la fin de chaque compétence-clé.

Faire le point  
sur son comportement

1

Identifier les composantes de son image

- ▶ Le ton, le débit, le volume, l'articulation
- ▶ Les postures et les gestes : leur signification
- ✂ FEEDBACK personnalisé : Mon image perçue

Comprendre les raisons d'une mauvaise communication

- ▶ Les 3 écueils de la communication
- ▶ La déperdition naturelle du message
- ✂ INSTANT'DÉCLIC : Le schema de la communication

Validation : Analyse de dysfonctionnements

Dialoguer avec diplomatie  
et souplesse

2

Développer une écoute active

- ▶ Les trois types d'écoute
- ▶ Expérimentation de l'écoute avec le Tangram
- ✂ OUTIL-CLÉ : Les 3 formes d'écoute

Questionner et reformuler  
pour être en phase

- ▶ Les cinq types de question
- ▶ Les trois techniques de reformulation
- ✂ OUTIL-CLÉ : Questionner et reformuler selon l'objectif

Validation : Analyse d'écoute  
et de reformulation

E ▶ COACH<sup>®</sup>  
docendi.com



**APRÈS, JE SUIS ACCOMPAGNÉ(E)** J'accède à mon centre de ressources sur mon espace privé via mon appli docendi ou sur docendi.com. Je bénéficie de 5 credit coaching. Je reçois des boosters pour m'inciter à réaliser mes engagements.

Accessible aux...

collaborateurs de l'entreprise souhaitant mieux communiquer avec les autres pour améliorer leurs relations professionnelles.

INTER

PARIS 2 JOURS 2020

JANV.	FÉV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
15 16	4 5	11 12	27 28	27 28	23 24

JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
22 23	26 27	23 24	20 21	17 18	15 16

<b>BORDEAUX</b>	11-12 mars • 22-23 juil. • 24-25 nov.
<b>LILLE</b>	11-12 mars • 23-24 juin • 17-18 nov.
<b>LYON</b>	27-28 mai • 20-21 juil. • 24-25 sept. • 17-18 nov.
<b>MARSEILLE</b>	11-12 mars • 22-23 juil. • 24-25 nov.
<b>NANTES</b>	11-12 mars • 22-23 juil. • 8-9 oct. • 2-3 déc.
<b>RENNES</b>	11-12 mars • 22-23 juil. • 8-9 oct. • 2-3 déc.
<b>STRASBOURG</b>	23-24 juin • 24-25 nov.
<b>TOULOUSE</b>	11-12 mars • 22-23 juil. • 24-25 nov.

S'INSCRIRE

REF. 0206 C  
Bulletin d'inscription p.133

☎ 01 53 20 44 90

✉ inscription@docendi.fr

🌐 www.docendi.com

E ▶ START + 2 JOURS + E ▶ COACH  
chaque participant bénéficie de l'appli docendi  
Prix : 1 410 € HT  
Forfait repas Paris 49 € HT  
Forfait repas autres villes 36 € HT

INTRA

POUR OBTENIR UN DEVIS  
intra@docendi.fr

POUR ÉTUDIER  
VOTRE PROJET  
01 53 20 44 44  
intra@docendi.fr