

LA COMMUNICATION EST AU CŒUR DE TOUTES NOS INTERACTIONS. C'EST ELLE QUI CONDITIONNE LA FAÇON DONT NOUS INTERAGISSONS, COLLABORONS ET ATTEIGNONS NOS OBJECTIFS.

**EN DEUX JOURS, CETTE FORMATION VOUS PROPOSE DE PRENDRE CONSCIENCE DE VOS PROPRES MODÈLES DE COMMUNICATION, AFIN DE LES OPTIMISER ET LES ADAPTER À VOTRE INTERLOCUTEUR.**

### LES OBJECTIFS



- Mieux comprendre les dynamiques de la communication
- Identifier et gérer les freins à une communication constructive
- Identifier son type de communication et l'optimiser en situation
- Adapter sa communication au contexte, à l'interlocuteur
- Adopter une communication facilitant et développant la collaboration

### LES BÉNÉFICES



#### **Professionnels :**

- Collaboration optimisée
- Relations professionnelles améliorées
- Communication plus fluide
- Communication plus impactante
- Gestion des conflits plus aisée
- Transmission plus efficace des informations
- Rapidité accrue dans la réalisation de projets

#### **Privés :**

- Développement des relations inter-personnelles
- Accroissement de la confiance personnelle
- Alignement

### NOS ENGAGEMENTS



Le but est évidemment que vous passiez l'action ! C'est pourquoi on vous a concocté un suivi sur-mesure, durant 6 mois !

Chaque mois, un email vous est envoyé, vous invitant à décliner votre plan d'action en objectifs mensuels et hebdomadaires, et à faire le point sur le mois écoulé. Nous répondons bien évidemment à vos mails avec conseils, astuces et encouragements.

Au bout de trois mois, nous prenons rendez-vous pour une séance individuelle de coaching, afin de voir ensemble vos progrès et les challenges que vous rencontrez. C'est reparti pour un suivi de trois mois par mail, pour terminer par une séance de coaching individuelle pour fixer les acquis et planifier la suite.



## LES DÉTAILS PRATIQUES

### LE CONTENU



#### Jour 1

1. Qu'est ce que la communication ?
  - L'école de Palo Alto
  - Le schéma de la communication
  - Définir la communication optimale
  - Quelles sont les difficultés rencontrées?
2. Atelier « Les croyances dans la communication »
3. Atelier » Découvrir son type de communication »
4. Soi en tant que communicant
  - L'intelligence émotionnelle au service de la communication
  - La connaissance des émotions
  - La gestion des émotions
  - L'impact des émotions sur notre communication

Atelier « Communiquer en gérant ses émotions »

#### Jour 2

1. La communication inter-personnelle
  - Le contexte de la communication
    - Analyse transactionnelle
    - Triangle dramatique
  - L'interlocuteur
    - Besoins
    - Types de communication
    - Pré-requis pour mieux collaborer
  - Les déclencheurs : le quadrant d'Hofman
2. Atelier « Gérer ses propres déclencheurs »
3. Atelier « Communiquer en contexte défavorable »
4. Les outils de la communication
  - L'écoute active
  - L'assertivité
5. Atelier « Communiquer pour mieux collaborer – Mise en pratique »

### VOTRE FORMATRICE



Détentrice d'un Executive Master en Management délivré par la Solvay Business School, Samantha Hoggart a exercé différentes fonctions à responsabilités durant 15 ans, de chef d'équipe à directrice opérationnelle d'une PME employant 100 personnes. Coach certifiée ICF, elle est également formée en intelligence émotionnelle, détection des émotions, de la véracité et de la crédibilité chez Emotional Intelligence Academy et accréditée par le Dr Paul Ekman.

**Sa devise : *If nothing goes right, go left !***

[Son profil complet](#)



#### LA DURÉE

2 jours  
Deux séances de coaching individuelles  
Séances de travail mensuelles durant 6 mois



#### LE PUBLIC

Aux managers, collaborateurs, à toute personne devant communiquer pour collaborer, à vous en fait !



#### LE LIEU

Silversquare  
Avenue Louise 523  
1050 Bruxelles



#### LE PRIX

995€ HTVA  
1203,95€ TVAC

Vous souhaitez que cette formation ait lieu dans votre entreprise? Contactez-nous : [samantha@homemadecompany.be](mailto:samantha@homemadecompany.be)