



pour les CRÉATEURS D'ENTREPRISE,  
cette formation est éligible au CPF

pour les CRÉATEURS D'ENTREPRISE  
pour les RESPONSABLES ASSOCIATIFS  
pour les ANIMATEURS DE GROUPE

## UNE COMMUNICATION EFFICACE ET BIENVEILLANTE au service du développement de mon activité

### OBJECTIFS

Pour créer une activité, piloter un groupe, s'adresser à des partenaires, il est nécessaire de :

- **savoir communiquer** clairement, en s'affirmant sans agressivité,
- **apprendre à écouter** les besoins et attentes des partenaires et des clients et à s'y adapter sans perdre son propre objectif.
- **entrer en concertation**, négociation et pouvoir **traiter les tensions** et conflits comme des opportunités de progrès

Ces objectifs permettront de trouver la posture personnelle et professionnelle juste **en s'affirmant** de façon claire et **en s'adaptant** aux besoins de ceux qui le sollicitent. Cette posture suscitera l'intérêt des clients potentiels pour ses ressources et compétences spécifiques.

### CONTENUS

*Comme on apprend à marcher en marchant,  
on apprend à communiquer en s'exerçant à des modes de communication assertifs.  
La formation se réalise à travers DES EXERCICES PRATIQUES permettant de :*

- oser **affirmer** clairement son point de vue, **accueillir** les points de vue différents et entrer en négociation pour trouver un accord satisfaisant pour chacun.
- **écouter** en se centrant sur l'autre, **reformuler** pour éviter les interprétations.
- prendre en compte et **canaliser mes ressentis**, accueillir avec **empathie** ceux de l'autre, surtout en situation de tension, pour établir une **relation sereine et constructive**.
- être à l'écoute de mes **besoins** et les satisfaire pour être **efficace**, et discerner **les attentes de l'autre** pour construire une intervention qui répond à ses besoins.
- **construire ensemble** des solutions négociées mettant en synergie mes compétences et les solutions attendues par le client
- **transformer les jugements** destructeurs de la relation en exprimant mes limites et en cherchant chez l'autre les raisons de son insatisfaction.

*Ce programme s'inspire des axes pour une communication non violente proposés par Marshal Rosenberg, et sur les principes de l'écoute active et de l'empathie développés par Carl Rogers*

### POINTS FORTS

- interaction permanente stagiaire-formateur
- apprentissage par l'expérience et l'expérimentation
- débriefing des situations tendues et inconfortables
- recherche de stratégies respectueuses et constructives
- ajustement aux besoins réels du stagiaire
- garantie de transférabilité dans la pratique professionnelle grâce à un mois d'expérimentation sur le terrain et débriefing des résultats

### RESULTATS ATTENDUS

- acquisition d'outils de communication simples, clairs, compréhensibles
- développement de postures relationnelles efficaces et sereines
- affirmation de soi assertive
- attention à l'autre et capacités d'adaptation
- canalisation des réactions émotionnelles et de l'agressivité
- renforcement de la confiance en soi dans la posture de créateur d'entreprise
- élaboration de stratégies collaboratives

### ORGANISATION

→ **EN GROUPE** 20h de formation – Dates et lieu à préciser avec vous

→ **EN INDIVIDUEL** accompagnement-formation de 20h environ (possible en distanciel)  
A la période qui vous convient - Entretien préalable nécessaire .  
Contacter Marc THOMAS (voir coordonnées ci-dessous)

### Tarif en groupe ou en individuel

éligibles au CPF ou Formation Professionnelle : 500€ - autres participants 250€  
(en cas de difficulté financière, contactez-nous : une négociation est toujours possible)

**CONTACT et INSCRIPTIONS :** [competences.relationnelles.974@gmail.com](mailto:competences.relationnelles.974@gmail.com) – 0693 419 662

Formateur : **Marc THOMAS**, Dirigeant de Compétences relationnelles Océan Indien

Site Internet : <https://competences-relationnelles.com/ocean-indien/>

*Une communication bienveillante, à la fois constructive et efficace, est le socle fondamental sur lequel se construit une collaboration sereine et productive. Les responsables et chefs d'entreprise ont un rôle de premier plan pour instaurer et pérenniser ce climat de collaboration dans leur équipe.*

*L'expérience montre que la formation des responsables à cette communication bienveillante facilite leur positionnement de chefs et les relations avec leur personnel, assoit une autorité respectueuse et reconnue, améliore le bien-être et la motivation de leurs équipes.*