

SIGLE	CONVERGENCE FORMATION	CREATION	VERSION	AUTEUR	MAJ
COMMUNICATION	CASANOVA Charlène	26/11/2024	2	LEA Valérie	07/11/2025

# Programme Communication Interpersonnelle



**Durée :**

Généralement sur 14H00 répartis sur 02 jours



**Prérequis :**

Aucun



**Nombre de candidats :**

04 à 12 candidats maximum par session pour préserver les bonnes conditions d'apprentissage.



La communication interpersonnelle s'établit lors d'une interaction entre au moins deux personnes qui cherchent à échanger des informations ou des émotions par différents moyens. Une bonne maîtrise de la communication interpersonnelle est essentielle en PNL (programmation neuro-linguistique) car elle permet de mieux comprendre les réactions et comportements des personnes de notre entourage et ainsi de mieux s'adapter à autrui, en créant des relations fécondes et positives.



**Lieu :**

En intra entreprise

En inter à Convergence Formation



CONVERGENCE Formation – [www.convergence-formation.com](http://www.convergence-formation.com)

Déclaration d'Activité enregistrée sous le N° 93060804906 du Préfet de région PACA. 802936245 RCS ANTIBES

2721 Chemin de St Claude  
06600 Antibes  
N° CNAPS : FOR-006-2027-01-06-20210623557  
N° SIRET : 802936245 00033

66 B, Avenue Pierre de Coubertin  
06200 Nice  
N° CNAPS : FOP-006-2026-04-21-20251005754  
N° SIRET : 802936245 00041

SIGLE	CONVERGENCE FORMATION	CREATION	VERSION	AUTEUR	MAJ
COMMUNICATION	CASANOVA Charlène	26/11/2024	2	LEA Valérie	07/11/2025

## AVANT-PROPOS :

La communication interpersonnelle regroupe l'ensemble des interactions entre les individus (gestes, langage, communication non verbale etc.). Apprendre à améliorer sa communication et ses relations interpersonnelles est capital pour faire passer les bons messages et ce, de manière positive. Relation à l'autre, bien-être au travail, communication positive sont autant de concepts que nous pouvons travailler en suivant cette formation. Ce programme de formation sur la communication interpersonnelle permet de comprendre le fonctionnement de chacun en intégrant les bases de la PNL (programmation neuro-linguistique), tant sur la notion de communication verbale que de la communication non verbale.



### Public

Toute personne souhaitant améliorer sa communication.



### Accessibilité

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour plus d'informations.



### Objectifs

- . Faire le point sur sa communication et comprendre son fonctionnement pour mieux communiquer
- . Capitaliser sur une communication efficace et facilitatrice
- . Comprendre et gérer son stress et ses émotions, identifier les situations fragiles pour mieux les gérer



### Délai d'acceptation de la convention d'entrée en formation

Le candidat à la formation bénéficie de 14 jours pour acceptation de sa convention d'entrée en formation.



### Formateurs

Formateurs habilités, expérimentés, certifiés à la pédagogie adulte et spécialisés dans la gestion d'entreprise.



### Evaluation

Le participant complète un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises. L'obtention de l'attestation de réalisation est rendue possible lorsque le participant est présent à l'ensemble de la formation et a réussi les évaluations formatives proposées par le formateur.

CONVERGENCE Formation – [www.convergence-formation.com](http://www.convergence-formation.com)

Déclaration d'Activité enregistrée sous le N° 93060804906 du Préfet de région PACA. 802936245 RCS ANTIBES

2721 Chemin de St Claude  
06600 Antibes  
N° CNAPS : FOR-006-2027-01-06-20210623557  
N° SIRET : 802936245 00033

66 B, Avenue Pierre de Coubertin  
06200 Nice  
N° CNAPS : FOP-006-2026-04-21-20251005754  
N° SIRET : 802936245 00041

<b>SIGLE</b>	<b>CONVERGENCE FORMATION</b>	<b>CREATION</b>	<b>VERSION</b>	<b>AUTEUR</b>	<b>MAJ</b>
COMMUNICATION	CASANOVA Charlène	26/11/2024	2	LEA Valérie	07/11/2025



## Méthodes pédagogiques

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Notre approche est active, elle est basée sur l'écoute et la prise en compte des besoins réels des personnes formées.



## PROGRAMME ET CONTENU DE LA FORMATION

Contenu	Compétences visées
<b>Comprendre les principes essentiels de la communication interpersonnelle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Qu'est-ce que l'Homme dans son environnement d'aujourd'hui</li> <li>- Prendre conscience de son comportement dans sa relation à autrui</li> <li>- Faire le point sur son assertivité et sa confiance en soi</li> <li>- Intégrer la notion de messages contraignants pour comprendre le fonctionnement de chacun</li> <li>- Mise au point sur les techniques et les outils pour optimiser sa propre capacité à communiquer et à suggérer</li> </ul>
<b>Bâtir et vivre une collaboration gagnant/gagnant</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtriser ses propres comportements pour établir une relation gagnant/gagnant avec son interlocuteur</li> <li>- Définir sa communication en fonction de ses objectifs et de sa personnalité</li> <li>- Adapter ses attitudes et ses discours vis-à-vis de ses interlocuteurs, travailler la congruence verbale</li> <li>- Savoir développer le principe d'une communication efficace en adoptant quatre notions <ul style="list-style-type: none"> <li>- La notion d'écoute active</li> <li>- L'empathie et la bienveillance</li> <li>- Les silences</li> <li>- La reformulation</li> </ul> </li> </ul>
<b>Gérer son stress, éviter les découragements, savoir se ressourcer et prendre du recul</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre ses émotions pour les transformer en actions / réactions positives</li> <li>- Gérer les émotions négatives, prendre du recul, travailler sa négation</li> <li>- Identifier les situations stressantes pour mieux les gérer et adopter un comportement adapté</li> </ul>
<b>Comprendre les dysfonctionnements des relations interpersonnelles pour les combattre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comment éliminer méfiance et compétition négative ?</li> <li>- Comment se mettre en harmonie avec ses collaborateurs (clients internes), les clients externes et sa hiérarchie ?</li> <li>- Comment bâtir des stratégies communes et poursuivre ensemble les objectifs communs ?</li> <li>- Identifier les relations fragiles ou conflictuelles pour apprendre à les limiter ou les apaiser</li> </ul>

CONVERGENCE Formation – [www.convergence-formation.com](http://www.convergence-formation.com)

Déclaration d'Activité enregistrée sous le N° 93060804906 du Préfet de région PACA. 802936245 RCS ANTIBES

2721 Chemin de St Claude 06600 Antibes N° CNAPS : FOR-006-2027-01-06-20210623557 N° SIRET : 802936245 00033	66 B, Avenue Pierre de Coubertin 06200 Nice N° CNAPS : FOP-006-2026-04-21-20251005754 N° SIRET : 802936245 00041
--	---