



## BASES DE LA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

Date de mise à jour : 18/06/2024

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de:

- Réussir dans leur communication au quotidien
- Communiquer de façon efficace pour créer et/ou maintenir des relations constructives
- Adapter leur mode de communication à leurs différents interlocuteurs
- Transmettre des messages positifs et argumentés
- S'affirmer de façon assertive sans s'imposer et sans agressivité quel que soit le contexte et quel que soit l'interlocuteur

#### Public

Salariés d'entreprise

#### Pré-requis

Aucun pré-requis

#### Modalités

Evaluation préformative - Entretien individuel

#### Délais d'accès

Entrées / Sorties permanentes

#### Handicap

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap (moyens de compensation à étudier avec le référent handicap)

#### Tarifs

1 260€ HT

#### Durée

3 jours dont 1 jour de retour d'expérience

#### Lieu(x) de formation

- Le Havre
- Évreux

### CENTRES DE FORMATION UIMM EURE SEINE ESTUAIRE

**ÉVREUX**  
du BAC PRO à la Licence Pro  
422, rue Henri Becquerel  
Parc d'activités de la forêt  
27000 Evreux  
02 78 79 00 19

**LE HAVRE**  
du CAP à la Licence Pro  
115, rue Desramé  
76620 Le Havre  
02 35 54 69 50

**PORT-JÉRÔME-SUR-SEINE**  
du CAP au BAC PRO  
18, avenue du Bois  
76330 Port-Jérôme-sur-Seine  
02 35 38 38 22

**VERNON**  
Titres ingénieurs  
1, avenue Hubert Curien  
Campus de l'Espace  
27200 Vernon  
02 78 79 00 19

## CONTENU DE LA FORMATION

Améliorer sa relation à l'autre

- Identifier son mode de communication préférentiel
- Mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres pour entrer efficacement en relation
- Développer son empathie
- Adopter le comportement qui convient pour améliorer la relation interpersonnelle

Développer de la flexibilité dans ses modes de communication

- Se situer dans sa fonction et comprendre ses responsabilités
- Définir les besoins d'ajustements mutuels avec ses interlocuteurs (hiérarchie, opérateurs, managers, ...)
- Exprimer avec efficacité les problèmes, les attentes et les points de résistance
- Savoir demander positivement les moyens nécessaires à la réussite
- Être force de proposition et développer sa capacité à convaincre

Développer l'affirmation de soi

- S'affirmer en toute situation et face à tous interlocuteurs
- Donner une image positive et rassurante
- Distinguer : perception, jugement, émotion
- Savoir écouter, refuser, négocier

### Méthodes pédagogiques

Formation en présentiel avec alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques pour ancrer les apprentissages et/ou en distanciel pour certains modules (elearning)

### Moyens pédagogiques

Pédagogie active et participative : travaux en sous-groupes autour d'études de cas, de situations concrètes, jeux de rôles, retour d'expérience. Remise de supports pédagogiques.

### Équipe pédagogique

Formateur(rice)s expert(e)s titulaires au minimum d'un BAC+2/+4 et/ou d'une expérience professionnelle d'au moins 5 ans dans le domaine, professionnel(le)s du métier, psychologues du travail.

### Modalités d'évaluation et d'examen

Attestation d'acquisition des capacités professionnelles

## CENTRES DE FORMATION UIMM EURE SEINE ESTUAIRE

### ÉVREUX

du BAC PRO à la Licence Pro  
422, rue Henri Becquerel  
Parc d'activités de la forêt  
27000 Evreux  
02 78 79 00 19

### LE HAVRE

du CAP à la Licence Pro  
115, rue Desramé  
76620 Le Havre  
02 35 54 69 50

### PORT-JÉRÔME-SUR-SEINE

du CAP au BAC PRO  
18, avenue du Bois  
76330 Port-Jérôme-sur-Seine  
02 35 38 38 22

### VERNON

Titres ingénieurs  
1, avenue Hubert Curien  
Campus de l'Espace  
27200 Vernon  
02 78 79 00 19