



## La **communication positive** au service de l'efficacité relationnelle

### Tout est communication !

Chaque comportement, chaque interaction, même le silence est une forme de communication ! La communication revêt une importance capitale au sein de l'entreprise, elle est au cœur de chaque relation, que ce soit avec ses collègues, ses clients, ses fournisseurs ou bien avec ses partenaires.

Or, il est très fréquent d'entendre les personnes communiquer entre elles par la forme négative qui est souvent source d'incompréhension, d'interprétations, voire de conflits relationnels.

Les derniers apports en matière de psychologie positive et de neurosciences démontrent, au contraire, qu'adopter une communication positive est la clé pour une efficacité relationnelle.

### OBJECTIFS

- Maîtriser les clés d'une communication positive et efficace ;
- Améliorer la qualité des échanges pour mieux coopérer ;
- Apprendre à s'affirmer en respectant la qualité relationnelle ;
- Adapter sa communication aux différents types de personnalité.

### PROGRAMME

- Notre cerveau comprend-il la négation ?
- La communication positive : une des clés de la psychologie positive ;
- Les freins à une communication saine et efficace ;
- Les interprétations dans la communication : perception ou réalité ?
- Les clés d'une communication positive et efficace ;
- L'importance de la communication para-verbale et non verbale ;
- Les 3 leviers de communication et les positions de communication ;
- Connaître son mode de communication par un exercice d'affirmation de soi ;
- Apprendre à s'affirmer pour bien communiquer ;
- Comment communiquer des messages difficiles tout en préservant la qualité relationnelle ?
- Identifier sa personnalité dominante à l'aide de la solution DIT<sup>1</sup> afin d'apprendre à adapter sa communication à ses différents interlocuteurs.

<sup>1</sup> DIT : Dynamiques Interactives au Travail  
+ d'infos sur [www.opteamind.com](http://www.opteamind.com)

### DURÉE



2 jours

### PUBLIC



Tout salarié, cadre ou dirigeant de votre entreprise

De 5 à 15 participants