

# Communication efficace

## *l'impact des messages « JE »*

Qu'on le veuille ou non, nous sommes en constante communication avec les personnes qui nous entourent. Il n'est pas toujours facile d'entretenir des communications saines avec certaines personnes. Des blocages, des préjugés, des sentiments, des incompréhensions et des comportements viennent fréquemment diminuer la qualité de nos relations interpersonnelles. La présente formation démontre qu'il est possible d'entretenir une communication efficace et sereine avec son entourage. Une méthode éprouvée internationalement de relations « Gagnant-Gagnant » selon l'approche du Dr. Thomas Gordon, le père des messages « JE ».

### Clientèle visée

Toute personne qui souhaite entretenir des communications efficaces et agréables

### Contenu

- Les 5 types de messages « JE »
- Le rectangle de comportements
- Les styles de relations
- L'approche Gagnant-Gagnant
- L'écoute active, l'empathie
- Les freins et les moteurs de la communication

### Objectifs par compétences

À la fin de la session les participants seront capables de...

1. Saisir l'importance d'une communication efficace
2. Décrire le processus de la communication
3. Situer les comportements acceptables et inacceptables
4. Choisir le bon procédé de communication
5. Identifier rapidement une situation problème
6. Exprimer ses besoins et attentes efficacement
7. S'affirmer sans attaquer ni se soumettre
8. Confronter l'autre afin de régler une situation problème
9. Désamorcer la résistance pour favoriser la coopération
10. Éviter les messages qui dévalorisent
11. Maîtriser chacun des messages « JE »
12. Écouter l'autre pour qu'il se sente compris et respecté
13. Aider les gens pour qu'ils règlent eux-mêmes leurs problèmes
14. Élaborer un plan personnel d'amélioration dans ses communications

### Méthodologie

- Exposés interactifs
- Exercices de prise de conscience
- Travaux d'équipe
- Démonstrations
- Exercices pratiques écrits
- Entraînements
- Échange de vécu entre participants

La formation est développée selon l'approche par compétences et les principes de l'éducation des adultes qui font référence à l'expérience des participants. Des exercices pratico-pratiques permettent de vérifier et de développer les compétences des participants.

### Durée

Trois journées intensives