



## Interactions en Milieu Professionnel Efficaces et Claires

La méthode Switch RH a été pensée pour vous permettre d'être opérationnel(le) à l'issue de votre form'action en ayant les outils pour être efficace en trouvant le **Cap** qui vous correspond !

### Public

Salariés du secteur privé, fonctionnaires, indépendants...  
La compréhension de la langue française est recommandée  
Accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap (nous contacter)

### Objectifs pédagogiques

Communiquer avec justesse  
Gérer ses émotions en situation professionnelle  
Créer des relations professionnelles fructueuses

### Contenu de la form'action

Communication interpersonnelle :

- Repérer les situations de communication
- La place du verbal, non verbal et paraverbal : (PVNVP)
- Communication : impact des émotions et des pensées :
- Les filtres et biais d'interprétation
- Le rôle des émotions

Les clefs d'une communication de qualité : (3C)

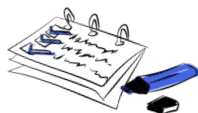
- Communication bienveillante : adopter la juste posture
- Ecoute active : interagir avec efficacité
- Communication Non Violente : s'affirmer avec diplomatie

Ajuster son comportement face aux situations

- Les différents états stress et les attitudes gagnantes

Gérer ses émotions:

- Savoir prendre de la distance face aux situations
- Connaître les techniques corporelles et sensorielles à adopter



### Résultats attendus

Adapter votre communication interpersonnelle  
Identifier vos ressentis lors des situations  
Entretenir des relations professionnelles durables  
Interagir avec efficacité et sérénité

### Mise en œuvre des actions de la formation

Un document en amont de formation sur les 8 règles d'or du Switcher en formation  
Auto positionnement sur une échelle de mesure en amont et post formation  
Apports théoriques  
Etude de la situation de l'apprenant  
Support remis à chaque participant à la fin de la formation  
Feuille de présence signée par demi-journée  
Attestation de formation  
Questionnaire de satisfaction à chaud et à 6 mois

### Nos atouts

Analyse de vos besoins et redéfinition des objectifs  
Apprentissage par le jeu  
Création de petits ateliers en petit groupe  
Mise en action pendant la formation  
Présentiel ou visio  
Une formatrice qui maîtrise les techniques de communication interpersonnelle et d'affirmation de soi

### Tarifs

324€ par stagiaire et par jour

### Conditions

Minimum : 4 stagiaires  
Maximum : 12 stagiaires

### Durée de la form'action

7 heures

### Prérequis

Etre en activité professionnelle

Personnes en situation de handicap

Référente Handicap Switch RH : Gwenaëlle Renambot

### Coordonnées de l'organisme de formation

SARL Switch RH au capital social de 1000 €

SIRET 84904204900015

www.switch-rh.fr

Numéro d'activité : 76820089882

Qualiopi depuis le 21/01/2021

Contact : G. Renambot 06.73.79.74.11 - contact@switch-rh.fr