

# Développer vos intelligences, émotionnelle et relationnelle

**SIWA**  
au cœur des relations

## La communication authentique\*

(Code IER01.2)



<b>Durée</b>	2 jours (14h)
<b>Participants</b>	8 à 12
<b>Public concerné</b>	Managers et collaborateurs fondamentaux
<b>Lieu</b>	Paris - Lyon
<b>Tarifs</b>	650 € HT/jour 1 950 € HT/jour (30j à réception de facture)
<b>Inter</b>	
<b>Intra</b>	
<b>Évaluation</b>	Formative & Sommative (Remise d'attestation de fin de stage)
<b>Prérequis</b>	Avoir la responsabilité d'une équipe

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ▶ Permettre de se connaître davantage par rapport aux émotions
- ▶ Identifier ses défensives face aux réflexions/émotions/actions des autres et conscientiser l'impact sur la qualité de la communication
- ▶ Développer à contacter son vécu pour communiquer ses valeurs, ses émotions et ses besoins en relation à l'autre pour renforcer le lien
- ▶ Intégrer des zones de vigilance dans une relation difficile
- ▶ Découvrir et pratiquer les étapes de la communication authentique

### COMPETENCES VISEES

- ▶ Intégrer les 5 niveaux de communication
- ▶ Identifier et tenir compte des émotions dans la relation professionnelle et prendre en compte les besoins en arrière-plan
- ▶ Désamorcer le conflit en s'écoutant et en écoutant l'autre avec ouverture et poser des limites claires si nécessaire
- ▶ Appliquer les étapes de la communication authentique

### NOS PLUS PEDAGOGIQUES

- ▶ Pédagogie de l'ici et maintenant, fondée sur les intelligences, émotionnelle et relationnelle
- ▶ Authenticité des formateurs et authenticité de leurs témoignages
- ▶ Expertise relationnelle et émotionnelle des formateurs
- ▶ Respect et acceptation de la différence de chacun

### ANIMATEUR/TRICE

Un(e) expert(e) en intelligence émotionnelle et relationnelle, spécialiste de la communication authentique, avec expérience en entreprise.



Diplômée de l'école CRAM-EIF, Montréal  
Master en sciences économiques  
Certificat Data Analyste

« L'authenticité crée la confiance relationnelle. C'est la clé dans la résolution durable des conflits »

**Olivia Ryckaert**

Formatrice, médiatrice & coach

### PROGRAMME

#### ▶ Comprendre les clés de la communication authentique

- Les étapes indispensables pour communiquer authentiquement
- Les 5 niveaux de communication pour créer la confiance
- Les principaux freins émotionnels et comportementaux
- Les 4 piliers à respecter pour réussir sa communication

#### ▶ Se préparer à une communication authentique

- Explorer vos ressentis dans une relation difficile
- Détecter vos principaux freins et atouts pour être authentique
- Être conscient de votre état intérieur et le réguler avant et pendant
- Explorer pas à pas chaque étape préparatoire

#### ▶ Expérimenter la communication authentique

À partir d'une ou plusieurs situations concrètes

- Préparer chaque étape de sa communication
- Créer un cadre favorable à l'écoute de votre interlocuteur
- Expérimenter en face à face, au sein du groupe
- Oser vous exprimer sans craindre la réaction de l'autre
- Associer authenticité et responsabilité en régulant son état

\* Notre expertise de l'IE/IR est fondée sur la communication authentique créée par la psychopédagogue canadienne Colette Portelance

\*\*Accès aux personnes handicapées à tous nos lieux de formation