

# FORMATION COMMUNICATION ET GESTION DE CONFLITS

QUAND LE CHIENDENT EST PRIS DANS LE CHAMP :  
COMMENT CULTIVER LES BONNES RELATIONS ET RÉCOLTER LE FRUIT DE NOS EFFORTS, DANS  
L'ENTREPRISE

« Je lui parle, mais il ne comprend jamais rien »

Il n'est pas donné à tout le monde de bien communiquer, et sans communication, il s'avère alors difficile, d'établir de bonnes relations.

- Les conflits affectent votre vie personnelle et professionnelle?
- Comment dire les bonnes choses, aux bonnes personnes, au bon moment ?
- Vous voulez connaître les secrets des meilleurs communicateurs?

Objectifs de la formation :

- Mieux communiquer pour : mieux gérer sa vie personnelle et professionnelle, diminuer le stress des relations interpersonnelles, augmenter l'efficacité et la rentabilité de l'entreprise
- Déciffrer les codes d'une communication claire, nette et efficace
- Saisir les peurs cachées à un manque de communication
- Comprendre les facteurs personnels qui influencent la communication.

Contenu :

- Auto-évaluation pour identifier ses forces et faiblesses en communication : communication et écoute
- Les principales habiletés en communication
- Les techniques d'écoute active
- Les illusions de la communication
- Les 12 obstacles à la communication
- La communication verbale et non-verbale
- Les peurs reliées à la communication
- Les questions ouvertes et fermées
- Les types de feedback
- Caractéristiques d'un feedback constructif
- Outil d'analyse d'une communication difficile

Méthodologie :

- Exemples issus de la pratique
- Histoire de cas
- Théorie
- Auto-évaluation
- Plénière

Parler pour se faire comprendre et comprendre l'autre, c'est ce que tout le monde recherche. Toutefois, cela n'arrive pas seul et ne vient pas naturellement. La communication est une habileté qui se développe et s'acquiert avec des connaissances, des techniques et de la pratique. Cette formation vise donc à établir les bases d'une saine communication, afin de sensibiliser et outiller les participants, à une communication constructive.

Pour en savoir plus, contactez Pierrette Desrosiers Psychoaching : [pierretted@lincsat.com](mailto:pierretted@lincsat.com) ou 819 849-9016



**Pierrette Desrosiers**  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
Psychologue du travail  
Conférencière  
Coach d'affaires

Courriel: [pierretted@lincsat.com](mailto:pierretted@lincsat.com)  
[www.desrosierspsycoaching.com](http://www.desrosierspsycoaching.com)

☎ 819 849-9016  
📠 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
JOB 2W0