



NOS FORMATIONS



ATELIER COMMUNICATION ET RELATIONS PROFESSIONNELLES

Avec une approche de la communication bienveillante

Mieux communiquer, mieux collaborer, mieux réussir ensemble !

“ Communiquer avec bienveillance, c'est créer des liens de confiance et des équipes engagées et performantes. ”



TOUT PUBLIC

Salariés de tous secteurs



FORMAT ADAPTABLE

Atelier court ou programme évolutif



EN ENTREPRISE

Groupe de 1 à 10 participants

Amanda ROBINET
Directrice

06 85 67 64 04

www.himae.fr



ATELIER COMMUNICATION AU TRAVAIL ET RELATIONS PROFESSIONNELLES

avec une approche de la communication bienveillante



OBJECTIF DE L'ATELIER

Cet atelier en entreprise vise à améliorer la qualité des échanges entre collaborateurs, à renforcer les relations professionnelles et à favoriser un climat de travail sain et constructif.

Il s'appuie sur les principes de la communication bienveillante qui repose sur l'écoute, le respect mutuel et l'expression claire des besoins et des émotions.



CONTEXTE ET ENJEUX

Dans un environnement professionnel, les incompréhensions, tensions ou conflits peuvent rapidement amener des agressions verbales ou comportementales, que ce soit de la part des collaborateurs ou de la clientèle. Cela peut nuire à la performance collective.

Une communication inefficace peut engendrer du stress, une baisse de motivation et des erreurs.

À l'inverse, une communication régulée, consciente et respectueuse favorise la coopération, la confiance et l'engagement des équipes.



PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE



L'OBSERVATION

Apprendre à décrire une situation sans jugement ni interprétation. C'est l'observation objective.



L'EXPRESSION DES RESENTIS

Identifier et partager ses émotions de manière appropriée.



LA CLARIFICATION DES BESOINS

Comprendre ce qui est important pour soi et pour les autres.



LA FORMULATION DES DEMANDES CLAIRES

Exprimer des attentes concrètes, réalisables et respectueuses.

Ces principes permettent de sortir des réactions automatiques pour entrer dans une communication plus consciente et constructive.



BÉNÉFICES POUR LES SALARIÉS

- Amélioration des relations interprofessionnelles et personnelles
- Réduction du stress et des conflits
- Meilleure compréhension mutuelle
- Développement de la confiance en soi
- Capacité à exprimer ses besoins et ses limites



LES APPORTS THÉORIQUES

- Les mécanismes de la communication
- Les filtres de perception et les biais cognitifs
- Les différents styles de communication (verbaux et non-verbaux)
- L'impact des émotions dans les échanges
- Les fondamentaux de la communication verbale : choix des mots, ton, structure du message, posture
- Les éléments de communication non-verbale : posture, regard, gestes, distance, expressions faciales

Une attention particulière est portée à la cohérence entre le verbal et le non-verbal, essentielle pour transmettre un message authentique et crédible.



LA MISE EN PRATIQUE

L'atelier repose largement sur des exercices concrets et interactifs.

- Jeux de rôle pour s'entraîner à formuler et exprimer un message adapté
- Exercices d'écoute active pour développer l'attention et la compréhension
- Simulations de situations professionnelles (réunions, feedbacks, gestion des conflits)
- Analyse de cas réels apportés par les participants

Ces mises en situation permettent une appropriation rapide et durable des outils.



3 LEVIERS CLÉS PRATIQUÉS



COMMUNICATION VERBALE



COMMUNICATION NON VERBALE



COMMUNICATION BIENVEILLANTE ET SES DÉFINITIONS



BÉNÉFICES POUR L'ENTREPRISE

- Climat de travail plus serein et positif
- Renforcement de la cohésion d'équipe
- Augmentation de la productivité
- Réduction de l'absentéisme et du turnover
- Amélioration de la qualité et de la collaboration
- Meilleure gestion des situations de tension ou de crise



CONCLUSION

Investir dans un atelier de communication au travail basé sur une approche bienveillante constitue un levier stratégique pour les entreprises. En combinant apports théoriques et pratiques et en travaillant à la fois sur le verbal, le non-verbal et la posture relationnelle, cet atelier contribue durablement à la performance collective et au bien-être des équipes.

06 85 67 64 04

www.himae.fr

2 bis, avenue du Luxembourg
55100 VERDUN