



Coopérative d'Activités
et d'Entrepreneurs

L'Art
d'en
Vivre

L'ART D'EN VIVRE - SCOP OZON

Rés Beaumarchais Appt 169
1, rue St Jacques 31330 GRENADE
06 18 02 78 57

www.lartdenvivre.fr

www.ozon-cooperer.org

Formateur L'Art d'en Vivre

PROGRAMME FORMATION

L'art d'en vivre-12/12/22

AMÉLIORER LES RELATIONS EN ENTREPRISE COLLABORATION ET SÉRÉNITÉ

PUBLIC CIBLE :

Dirigeants, managers, coordinateurs

NIVEAU :

Niveau bac

PRÉ-REQUIS

Aucun

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- > Communiquer de façon fructueuse pour collaborer efficacement
- > Adopter une posture facilitante : disponibilité, empathie, bienveillance
- > Pratiquer une écoute active
- > Adapter ses comportements à l'état émotionnel de son interlocuteur

APTITUDES

- o Acceptation de l'altérité
- o Empathie
- o Flexibilité mentale
- o Assertivité

COMPÉTENCES

- o Communiquer avec bienveillance
- o Transmettre des informations claires et intelligibles
- o Instaurer un climat de confiance dans les équipes
- o Adapter ses comportements aux profils et aux enjeux



Coopérative d'Activités
et d'Entrepreneurs



L'ART D'EN VIVRE - SCOP OZON

Rés Beaumarchais Appt 169
1, rue St Jacques 31330 GRENADE
06 18 02 78 57

www.lartdenvivre.fr

www.ozon-cooperer.org

Formateur L'Art d'en Vivre

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

I : Les bases de la Communication interpersonnelle

- Pourquoi communique-t-on ?
- Quand y a-t-il communication ?
- La place du verbal, du non verbal et du paraverbal

II : Les fondamentaux d'une communication de qualité

- Communication empathique (Porter) : La juste posture
- Écoute active : savoir écouter pour interagir

III : Les obstacles relationnels potentiels

- Les « bruits » : Biais d'interprétation et interférences
- Le stress dans ses 3 déclinaisons
- Les positionnements sociaux qui régissent les rapports dans le groupe

IV : Interagir en situation difficile : stress et rapports de force

V Cas pratiques terrain

- Partage de situations vécues
- Identification des outils relationnels les plus adaptés

TYPE DE FORMATION

Action de formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Analyse de situations vécues par les participants
Expérimentation collective - Échanges et discussions
La formation se déroule en présentiel

MOYENS D'ENCADREMENT

Une formatrice disponible maîtrisant les techniques de Communication interpersonnelle (maîtrise de communication sociale) et formée à l'Approche Neurocognitive et Comportementale (acrédiée par l'Institut de Neurocognitivisme)

Apport théorique, étude de la situation de chaque participant, support remis au participant.

ÉVALUATION DES ACQUIS

- Quizz en début et en fin de formation

Une feuille d'émargement signée par le stagiaire et le formateur, par demi-journée de formation, permettra de justifier de la réalisation de la prestation.

INDICATEURS DE RÉSULTATS

Pas d'indicateur de résultat à ce jour

MODALITÉS D'ACCÈS

Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap, sauf contre-indication.
Nous pouvons vous accompagner : Contactez-nous.

DURÉE D'ACCÈS

2 à 3 jours pour une prise de contact et une définition commune du calendrier de mise en œuvre

DATES et LIEU

Nombre d'heure : 7h

Dates : à définir

Lieu : possibilité présentiel ou distanciel.

TARIFS :

Interentreprise (Net de taxe)	
Frais de formation particuliers	245 € par personne
Frais de formation entreprises	315 € par personne
Intraentreprise et sous-traitance	
Frais de formation	Sur devis
Frais déplacements, repas, hébergement...	

ORGANISME DE FORMATION :

La société OZON, SARL SCOP, RCS Montauban 445 193 832, code APE 7112B , Siret 44519383200026,
Numéro de déclaration d'activité : 73 82 00390 82
Adresse postale : 10, cours Alsace Lorraine 82240 SEPTFONDS

CONTACT - RESPONSABLE DE FORMATION:

L'art d'en vivre, Florence de Luzan	Mail : bienvenue@lartdenvivre.fr
Adresse : Res le Beaumarchais – Appt 169 1 rue Saint Jacques 31330 GRENADE	Téléphone : 06 18 02 78 57

Fait le 12/12/22 _____