



## Cabinet de Psychologie du Travail Sébastien HOF

« Ensemble, sortons du labyrinthe ! »

9, rue Christiaan Huygens  
25000 BESANCON  
Tel : 06.09.85.21.86.  
Fax : 09.72.43.21.55.

✉ : [contact@psychologuedutravail.pro](mailto:contact@psychologuedutravail.pro)  
N° d'assurance RCP : 971 0000 67716 C  
N° SIRET : 794 435 743 000 16  
N° de Déclaration d'Activité : 43 25 02787 25

## Améliorer la communication au sein d'une équipe

### **Public :**

Tout public

### **Les objectifs de formation**

- ➔ Désamorcer les situations conflictuelles
- ➔ Comprendre les mécanismes de l'agressivité
- ➔ Maîtriser ses émotions
- ➔ Savoir identifier et distinguer les divergences de point de vue, désaccords sur des décisions à prendre, tensions, conflits, agressivité et violences
- ➔ Comprendre les causes et les circonstances qui déclenchent l'agressivité
- ➔ Faire le diagnostic de ses propres réactions en situation de crise, de conflit ou de manifestations de violence pour pouvoir éventuellement les corriger
- ➔ Découvrir qu'il y a d'autres possibilités que la fuite ou la contre-agressivité et qu'on peut gérer son émotion

### **Contenu pédagogique**

Les qualités pour bien communiquer  
5 règles de base pour une communication efficace  
Le langage non verbal  
La communication interpersonnelle et la relation à l'autre (principes de la communication interpersonnelle, conséquences)  
Auto-évaluation de son mode de relation aux autres  
Les obstacles à une bonne communication  
Les différentes attitudes possibles  
Les relations conflictuelles (définitions, phases, typologie, conséquences)  
Les attitudes et comportements face aux conflits  
S'impliquer positivement dans son équipe  
Le travail sur soi (émotions)

### **Méthode pédagogique**

Présentation  
Echanges d'expérience  
Brainstorming  
Quiz de connaissances

**Durée** : 1 jour.

**Coût** : 250€ en inter, demander un devis en intra.