

# DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES SOCIALES : COMMUNIQUER DE FAÇON CONSTRUCTIVE



Parmi les compétences psychosociales définies par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), apprendre à communiquer efficacement et être habile dans les relations interpersonnelles sont des compétences sociales que l'on utilise dans la vie quotidienne quel que soit le milieu de vie. Cette formation propose des repères, des réflexions et des pistes pour adopter en conscience une communication respectueuse et bienveillante envers soi-même et les autres, propice au mieux vivre ensemble.

### Prérequis

- Aucun prérequis demandé

### Objectif de la formation

- Renforcer sa capacité à adopter une communication authentique et bienveillante auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes dans la sphère privée et professionnelle

### Objectifs pédagogiques

- Acquérir les repères de base en communication interpersonnelle et en communication non violente (CNV)
- Identifier ses émotions et les exprimer de façon adaptée
- Développer sa capacité d'écoute empathique
- Formuler une demande claire dans sa relation à l'autre

### Contenu de la formation

- Les concepts : compétences psychosociales, compétences émotionnelles, psychologie positive, communication non violente
- Des outils et méthodes pour développer la communication bienveillante et son empathie
- Posture du professionnel pour développer sa communication

### Validation de la formation

- Émargement et suivi de présence par demi-journées
- Évaluation des acquis individuels de la formation
- Évaluation de la satisfaction et de l'atteinte des objectifs en fin de formation et quelques mois après la formation



#### Public

Tout professionnel souhaitant développer ses capacités de communication

#### Intervenante

Sandrine HENNEBELLE,  
chargée de projets Ireps  
Bourgogne-Franche-  
Comté

#### Renseignements pédagogiques

Sandrine HENNEBELLE  
s.hennebelle@ireps-bfc.org  
03 81 41 90 90



2 jours soit 14h de formation



11 et 12 mai 2023



Besançon



450 euros