

# FORMATION

## Communication relationnelle adaptée

Communiquer de manière assertive pour accompagner les relations interpersonnelles



### PUBLIC

Professionnels en charge de projets intergénérationnels et/ou inclusifs



### PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire



### DURÉE

14 heures sur 2 jours



### TARIF

600 € HT



### CONDITION ET DÉLAI D'ACCÈS

Inscription par dossier jusqu'à une semaine en amont si accord de financement

### C.G.V

Retrouvez nos conditions générales de vente sur notre site internet [ou en cliquant ICI](#)

## OBJECTIFS

- Définir les **notions d'individualité et de personnalité**, en expliquant leurs différences.
- Identifier ses propres **mécanismes relationnels** et adapter sa posture en fonction des situations dans le but **d'améliorer ses interactions sociales**.
- Appliquer les techniques de **communication assertive**, en les adaptant aux caractéristiques et aux besoins spécifiques des différents publics et différentes situations, afin de favoriser des **échanges clairs et respectueux**
- Identifier les **mécanismes relationnels qui entravent une communication saine et constructive**, et de proposer des solutions pour surmonter ces obstacles.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES



Une **formatrice** expérimentée dans l'accompagnement de relations interpersonnelles et les techniques d'écoute active



Une **formation active** avec des apports théoriques, des outils d'intelligence collective, et des mises en situation ou exercices pratiques



**Au sein même d'un espace partagé** qui allie accueil chaleureux, accessibilité PMR, et équipements adaptés à la formation.



Une **équipe pédagogique** dédiée à l'intégration et le suivi pédagogique des participants, dont une personne référente handicap.



Un **ancrage fort au terrain**, Avec une **formatrice professionnelle de terrain**, partageant son retour d'expérience et facilitant les échanges entre pairs.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Evaluations écrites par questionnaire sur les apports théoriques et par des études de cas pratique ; Evaluation à partir d'une mise en situation

# PROGRAMME



## JOUR 1

- Notion d'individualité et personnalité
- Le schéma de communication et ses filtres
- Les besoins relationnels
- Les comportements refuges en cas de tensions

## JOUR 2

- La communication assertive
  - Ecoute active et reformulation
  - Besoins et demandes
- La communication adaptée aux seniors (mais pas que !)
- Communiquer efficacement envers un groupe

## À L'ISSUE DE LA FORMATION

Les participants repartent avec

- Une attestation de suivie de formation
- Les supports de formation : documents, ressources et outils présentés et/ou utilisés.

Mais aussi avec :

- Une posture professionnelle renforcée
- Un réseau de pairs soutenant

## BESOINS SPÉCIFIQUES ?

Vous êtes en situation de handicap et avez besoin d'un accompagnement adapté ?

Remplissez la partie dédiée dans le dossier d'inscription et n'hésitez pas à échanger avec la personne contact ci-dessous qui vous mettra en lien avec la référente handicap de notre structure.

## RENSEIGNEMENTS



**Audrey TESSIER**  
Directrice du pôle formation  
Référente qualité et handicap  
formation@recipro-cite.fr  
06.24.56.14.63

« Apprendre, c'est la seule chose qui nous soit offerte pour changer le monde »

Paulo Freire



## RÉCIPRO-CITÉ

7 quai Jean Moulin 69001 LYON  
SIREN : 538 362 799 RCS Lyon  
Prestataire de formation n° 84691542069

