

# PROGRAMME DE FORMATION

**Mieux se connaître pour mieux communiquer**

## Augmentez votre efficacité professionnelle et relationnelle

Comment expliquer qu'il est plus facile de communiquer avec certaines personnes qu'avec d'autres ? Comment satisfaire les motivations propres à chacun ? Comment développer des relations saines et déployer une Qualité de Vie au Travail pour soi et au sein de ses équipes ?

Suivre cette formation, c'est identifier les points forts sur lesquels s'appuyer au quotidien. Vous serez en capacité de faire passer des messages clairs, de communiquer avec plus d'aisance, de limiter les conflits et donc d'impacter favorablement votre stress et le stress de vos collaborateurs. Vous porterez un regard bienveillant sur vous-même et sur les autres. La clé de relations gagnant-gagnant.

*cette formation s'adresse à toute personne souhaitant s'autoriser à être elle-même tout en améliorant ses relations avec les autres.*

**Durée :** 29h : 0,5 jour +FOAD 10h + 0,5j 2 à 4 semaines plus tard +FOAD 10h + 0,5j 2 à 4 semaines plus tard

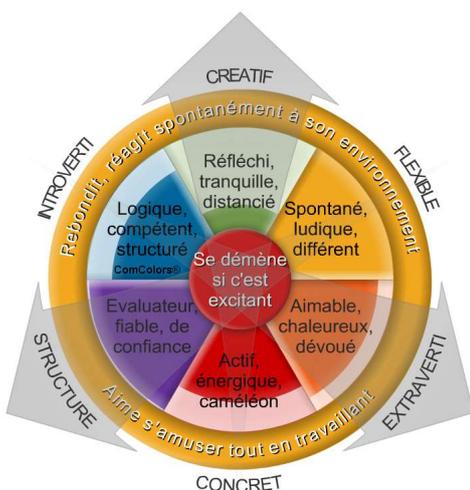
**Dates proposées :** selon convention

**Pré requis et public concerné :** aucun, accessible à tous/toutes. Personne à mobilité réduite ou publics particuliers, voir directement avec la formatrice

### Les plus !

*Une approche simple, ludique et concrète. Une formation de qualité :*

- Un questionnaire en amont
- Un rapport avec profil de personnalité ayant fait l'objet d'une validation statistique par un docteur en psychologie
- Des cas concrets choisis par les participant.es pour une application de solutions immédiate
- Une appli pour smartphone pour une mise en application immédiate sur le terrain



## Objectifs

- ✓ Identifier son **fonctionnement propre** pour développer son potentiel
- ✓ Reconnaître sa **valeur ajoutée** dans le fonctionnement d'une équipe
- ✓ Repérer le **type de personnalité** de ses interlocuteur.rices
- ✓ Savoir **faire passer son message** auprès de différentes personnes
- ✓ Gérer son propre **niveau d'énergie**, sa motivation et son stress
- ✓ Maintenir **une relation de qualité**, même dans les situations difficiles

Cette formation permet de :

- ✓ **COMPRENDRE ET AMELIOER** la communication en lien avec le Management dans les équipes pour plus de cohésion
- ✓ **CONSTRUIRE** une posture de confiance dans les relations aux autres (client, collègues, partenaires) et avoir le bon positionnement
- ✓ **RETROUVER** des marges de manœuvre avec son équipe en situation complexe, notamment quand la communication est rompue et les conflits larvés

## Contenu de la formation

### *½ journée de formation*

- Les 6 types de personnalités pour avoir des clés de compréhension dans la communication interpersonnelle

### *FOAD*

- L'environnement favorable pour travailler efficacement et atteindre la performance d'équipe
- Les filtres de perception et de communication : soi face aux autres, s'insérer dans l'équipe, manager les différences
- Faire passer un message clair et adapté à son interlocuteur.rice
- Compréhension de l'environnement favorable et des motivations profondes

### *½ journée de formation (2 à 4 semaines plus tard)*

- Retour d'expérience et questions suite à la mise en pratique
- Mise en place d'un plan d'actions

### *FOAD*

- Reconnaissance de ses comportements sous stress
- Compréhension des conflits en équipe
- Identification de la couleur de son interlocuteur.rice

### *½ journée de formation (2 à 4 semaines plus tard)*

- Retour d'expérience et questions suite à la mise en pratique
- Mise en place d'un plan d'actions

## Modalités pédagogiques

- ✓ Apports théoriques et questionnaire d'auto-perception
  - ✓ Évaluations formatives par des quiz
  - ✓ Utilisation de l'outil ComColors Digital permettant à chacun.e de recueillir du feedback des autres stagiaires tout au long de la formation
  - ✓ Utilisation de séquences vidéo mettant en scène les différents concepts de la formation
- Exercices pratiques, jeux de rôles
- ✓ Interactions à partir de cas proposés par les participant.es
  - ✓ Entraînements aux méthodes enseignées

## Evaluations

- ✓ Questionnaire de positionnement pré-formation et post formation
- ✓ Évaluation des acquis par bilan en fin de formation
- ✓ Questionnaire portant sur les acquis à chaud et à froid 3 mois après la formation

## Matériel pédagogique

En amont	Pendant	Post-formation
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionnaire de personnalité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profil en couleurs pour chaque stagiaire</li> <li>- Support de présentation et exercices</li> <li>- Outil digital avec accès individuel pour les quiz et les exercices de feedback</li> <li>- Modules de formation en elearning après la première ½ journée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bilan de personnalité individuel complet (25 pages)</li> <li>- Accès à l'application mobile ComColors : Coach "motivation" + fiches et vidéos mémo pour les 6 types de personnalités</li> <li>- Livre "Découvrir sa personnalité et celle des autres" de Franck Jullien</li> </ul>

## Le coût total de la formation comprend :

- ✓ L'animation de la formation
- ✓ Le lien pour répondre au questionnaire et établir le profil de personnalité en couleurs remis au cours de la formation
- ✓ L'accès individuel à l'outil digital ComColors quiz-feedback
- ✓ Le bilan complet de personnalité ComColors à l'issue de la formation
- ✓ L'application mobile de suivi de formation ComColors avec l'accès au coaching digital pour prendre soin de sa motivation, ainsi qu'aux fiches et vidéos des 6 types de personnalité
- ✓ Le matériel pédagogique utilisé pendant la formation
- ✓ Le module e learning de formation à distance
- ✓ Le livre "Découvrir sa personnalité et celle des autres"

## Logistique

- Chaque stagiaire recevra un lien avec un questionnaire en ligne à remplir 5 jours minimum avant le début de la session
- Chaque stagiaire devra se munir d'un smartphone (ou d'une tablette ou d'un PC portable à défaut avec possibilité de wifi)
- Horaires : 9h - 12h / 14h - 17h ou selon horaires d'équipes à discuter

*Les frais de transport, de restauration et d'hébergement sont à la charge des participant.es.  
Les frais de location de salle, pauses et repas sont à la charge du commanditaire.*

## Votre formatrice certifiée ComColors®

**Anne-Helene Labissy**  
**Alter Human**

**Coach professionnelle certifiée CT®**

**Coaching individuel et collectif**



✉ [anne-helene@alter-human.com](mailto:anne-helene@alter-human.com)

 [www.alter-human.com](http://www.alter-human.com)

 06.15.71.91 84

Après avoir passé 17 ans comme chef de projet puis responsable financier au sein de directions financières en multinationales, Anne-Helene a souhaité alors se réorienter vers un métier ayant plus de sens, revenir à sa première intention de carrière à savoir l'accompagnement individuel et collectif. Certifiée coach professionnelle, elle accompagne les équipes, dirigeants, managers et acteurs de l'entreprise. Son leitmotiv « **Révél(er) le potentiel individuel et collectif** ».

Collaboratrice puis manager en entreprise, elle est aussi créatrice d'un centre paramédical neuropédiatrique. Elle s'est ainsi enrichie de nombreuses expériences professionnelles. Fortement impliquée dans des projets complexes et transversaux elle a acquis une excellente connaissance systémique, organisationnelle et stratégique de l'entreprise. Elle a suivi par la suite de nombreuses formations afin d'accompagner au mieux ses partenaires : Profils de personnalité ComColors®, Intelligence Emotionnelle eQI 2.0, Element Humain, Appreciative Inquiry, Codéveloppement, Pratiques narratives, HPI...

La diversité de son parcours lui permet d'allier le sens et l'humain avec la performance économique des organisations. L'un et l'autre sont indispensables et surtout... indissociables.

Passionnée, résiliente, entrepreneuse, au parcours atypique, elle aime le challenge et la vie, tout simplement. Sa valeur fondamentale est le respect de chacun dans son unicité. Son Why « fédérer les groupes, créer des connexions et du lien », accompagner le changement, penser "out of the box", imaginer et concevoir des nouvelles solutions et projets.... C'est au travers de ses interventions en coaching individuel et collectif ou de ses formations qu'elle sème des graines du changement pour un mieux-être en entreprise.

