

COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

Sommaire

La plupart des personnes consacrent plus d'énergie à juger qu'à analyser et comprendre le comportement des personnes.

Le but de cette session est de vous aider à définir et à acquérir certaines techniques de relations interpersonnelles afin de mieux maîtriser vos rapports avec autrui.

Objectifs

1. Connaître votre style de comportement (la façon dont les autres vous voient).
2. Comprendre certaines techniques pour faciliter vos relations avec les autres.
3. Connaître votre façon de contrôler votre vie.

Contenu

- a. La connaissance de soi
- b. Mon style de comportement social et la connaissance du style des personnes de mon environnement
- c. Mon style de leadership et comment l'adapter aux différentes personnes et situations
- d. Attitude positive ou négative?
- e. Mes forces et faiblesses, mes goûts et mes préférences
- f. Le sens des responsabilités – la proactivité
- g. La différence entre la dépendance, l'indépendance et l'interdépendance
- h. Le contrôle et le pouvoir sur son environnement : la différence entre agir et réagir
- i. Le pouvoir des questions
- j. Assumer ses responsabilités
- k. La communication
- l. L'écoute active
- m. Les barrières à la communication
- n. La communication efficace dans les deux directions

Durée

2 journées (14 heures)

MITRA SERVICES AUX ENTREPRISES

54, rue Gagnon, Victoriaville (Québec) G6P 6G2, tél. : 819 357-2100, téléc. : 819 357-2731
574, rue le Royer, Saint-Lambert (Québec) J4R 1M6, tél. : 450 671-2100 téléc. : 450 671-5501
Courriel : info@mitraservices.com Site Web : www.mitraserivices.com