

# La communication interpersonnelle

Les fondamentaux

## Objectifs de l'action de formation :

A l'issue de la formation les participant(e)s seront en capacité de :

- Connaître les fondamentaux de la communication interpersonnelle.
- Adapter leur posture à leurs interlocuteurs.
- Mettre en œuvre des techniques de communication non violentes.

**Public :** Cette formation est plus particulièrement destinée à tout(e) militant(e) souhaitant améliorer sa communication interpersonnelle.

**Prérequis :** Avoir suivi la formation « Bienvenue à la FCE-CFDT » (n°1002 ou 1003)

**Durée :** 1 journée, soit 8 heures

**Nombre de participants :** De 8 à 10 participants

**Méthodes mobilisées :** Cette formation est basée sur une approche pédagogique active alternant apports théoriques, exercices et mise en situation.

**Modalités d'évaluation :** L'évaluation des acquis est réalisée au fil de l'eau par des questionnements, des exercices, des questionnaires et des temps d'expérimentation.

**Frais pédagogiques :** 156,24 € par jour et par personne (en cas de prise en charge, par exemple, par le Comité Social et Économique, ou l'employeur).

**Accessibilité aux personnes en situation de handicap :** Cette formation a été conçue pour être accessible aux personnes en situation de handicap.

**Inscription et renseignements :** Auprès du Syndicat CFDT Chimie Énergie du territoire du participant.

**Délais d'inscription :** Dès la parution de la formation au calendrier des formations proposées, et au moins **30 jours** avant le 1<sup>er</sup> jour de la formation.

# Programme de la formation

## **La communication interpersonnelle**

<b>Programme</b>
Accueil Présentation des participants et de l'action de formation Les fondamentaux de la communication interpersonnelle
Les fondamentaux de la communication interpersonnelle (suite)
<b>Repas</b>
Adapter sa posture à ses interlocuteurs
Les techniques de communication non violentes Évaluation de la formation par les participants