

# Les ateliers d'Ocellia

## Atelier : Analyser et

## Ajuster ma Communication

### Des thèmes ciblés

- > Aller à l'essentiel et compléter ses connaissances
- > Choisir la ou les thématiques que je souhaite approfondir
- > Acquérir des techniques et des outils directement applicables à son poste de travail
- > S'entraîner à partir de situations concrètes afin de structurer des réponses au plus près de la pratique

### Approche pédagogique

- > Être auteur et acteur de sa formation
- > Méthodes pédagogiques interactives
- > Partage d'expériences entre professionnels et formateurs
- > Echanges sur les aspects concrets du quotidien
- > Co-construction, pistes d'amélioration pour faire évoluer les pratiques
- > Un support pédagogique, une bibliographie et des articles pourront être proposés en support de la

## Objectifs

- Savoir identifier les enjeux de communication en toute circonstance
- Savoir adapter sa communication aux relations et selon les contextes
- Savoir optimiser sa communication dans sa mission managériale

## Compétences Visées

- Être capable de distinguer ses besoins de celui de son interlocuteur lors de toute communication
- Repérer les effets de sa communication
- Être capable d'observer et d'analyser une situation relationnelle autrement que par son prisme habituel
- Être capable d'utiliser des outils de communication adaptés à son interlocuteur ou au contexte de communication

## Programme

ATELIER 1 : Ouverture de formation et tour de table

ATELIER 2 : De l'écoute de soi à l'introspection

ATELIER 3 A chacun sa vision dans la relation à l'autre

ATELIER 4 : Favoriser le lien plutôt que convaincre

ATELIER 5 : Adopter l'OSBD Attitude

ATELIER 6 : Bilan de formation

## Infos pratiques



### Publics :

Tout professionnels,  
Particuliers ou étudiants +  
Chefs de service et  
Managers



### Prérequis :

Aucun



### Formation à :

GRENOBLE



### Programme :

Une journée, 7h  
Calendrier à la demande



### Effectif :

Mini : 8 places  
Maxi : 12 places

### Financement :

Pro : 250 €  
Particulier : 210 €

Devis sur demande

Contactez nos équipes pour plus  
d'informations

# Méthode et outils pédagogiques

Ateliers basés sur les apports théoriques, les exercices interactifs en groupe et individuel, le travail individuel avant la formation, et la remise d'un livret en fin de formation.

## Evaluation

- Auto-évaluation stagiaire individuelle par écrit
- Evaluation de satisfaction individuelle par écrit et oral

## Certification

Attestation de fin de formation en fin de stage.

### Check-list de l'inscription

Inscription en ligne : [www.ocellia.com](http://www.ocellia.com)  
(Ou sur devis pour une intervention dans vos locaux)

**POUR TOUTE DEMANDE DE RENSEIGNEMENT :**  
Grenoble Echirolles : Service Formation Continue au  
04 74 09 02 08  
[formation-continue.grenoble@ocellia.fr](mailto:formation-continue.grenoble@ocellia.fr)



OCELLIA est un établissement signataire de la charte pour l'accueil en formation des personnes en situation de handicap. Votre parcours de formation peut faire l'objet d'aménagement. Nous proposons un accompagnement spécifique aux personnes en situation de handicap.

#### Espace Lyon

Le Sémaphore  
20 rue de la Claire CP 320  
69337 Lyon Cedex 09

04 78 83 40 88  
[contactlyon@ocellia.fr](mailto:contactlyon@ocellia.fr)

#### Espace Grenoble Echirolles

3 avenue Victor Hugo BP 165  
38432 Echirolles Cedex

04 76 09 02 08  
[contactgrenoble@ocellia.fr](mailto:contactgrenoble@ocellia.fr)

#### Espace Valence

103 avenue Maurice Faure  
26000 Valence

04 75 86 30 55  
[contactvalence@ocellia.fr](mailto:contactvalence@ocellia.fr)



Lyon - Grenoble - Valence

[www.ocellia.fr](http://www.ocellia.fr)