

## MIEUX COMMUNIQUER AVEC L'AGILITÉ COMPORTEMENTALE

### Objectifs :

- Bien gérer l'expression de ses émotions et de celles des autres, rester aux commandes de ses comportements relationnels
- Optimiser l'harmonie et l'efficacité de sa communication interpersonnelle
- Sortir de situations relationnelles dégradées et rétablir la qualité des échanges
- Améliorer l'efficacité et l'impact positif de son Leadership
- Aider une personne sous stress à en sortir
- Optimiser la coopération, la cohésion d'une équipe

**Public :** Managers, Responsables Ressources Humaines ou équipes de Direction.

**Prérequis :** Test ComProfiles© à passer en amont de la formation

**Durée :** 2 jours – 14 heures

---

### PROGRAMME

#### Présentation des concepts

- Introduction aux concepts d'intelligence émotionnelle et de croissance relationnelle
- Besoins relationnels, stress et comportements
- 2 aspects de la communication : croissance et survie
- L'intelligence émotionnelle

#### Présentation et application du modèle Comprofiles ©

- Les 4 profils de communication (R, I, S, V)
- Langages relationnels : dynamiques, qualités, vulnérabilités
- Repérer ses comportements sous stress et les comprendre
- Voir les impacts de ses comportements et des comportements des autres
- Comment s'adapter face à une personne en survie
- Appliquer l'agilité comportementale en situation de travail (comme manager ou comme pair)
- Comprendre les enjeux liés à l'amélioration de son leadership

**Le + de la formation :** des outils seront remis à chaque participant : Profils de communication (perçu et fondamental) + Principes directeurs (valeurs)



360 COMPÉTENCES · MBR  
Notre mission, votre réussite

---

**Moyens pédagogiques :**

Alternance d'exposés théoriques et pratiques

Analyse de cas concrets, en lien avec les situations vécues des participants

Prédominance de la pratique

Auto-diagnostic, exercices de réflexion sur soi

Jeux de rôle et débriefing

Analyse des profils de communication des participants (test en préambule à la formation)

**Modalités de validation des acquis :**

Attestation de stage

Evaluation de fin de formation