

# Formation

## Mieux communiquer au travail



# **Qu'est-ce que la formation**

## **Mieux communiquer au travail ?**

La formation aide à mieux se parler au travail.

Pour mieux parler au travail, un formateur va vous aider.

Mieux parler au travail, c'est :

- écouter
- s'exprimer clairement
- se faire comprendre
- bien parler avec ses collègues
- partager des informations.

Par exemple, les humains communiquent par la voix, par l'écriture ou avec des gestes, ça s'appelle la communication.

# **A quoi sert la formation**

## **Mieux communiquer au travail ?**

La formation va aider à :

- savoir comment communiquer
- trouver ce qui aide à mieux communiquer
- trouver ce qui empêche de communiquer
- trouver le meilleur lieu pour communiquer
- apprendre à mieux communiquer quand la discussion est difficile
- trouver la bonne personne à qui s'adresser quand la discussion est difficile.

# Quel est le programme de la formation

## Mieux communiquer au travail ?

### Programme du jour 1

1 Se présenter



2 Décider ensemble des règles du groupe pour les 2 jours de la formation



3 Parler de la communication :

- en cherchant à définir le mot
- en expliquant le fonctionnement de la communication



4 Comprendre la communication à l'ESAT  
Par exemple avec des images ou des documents



5 Trouver ce qui aide à mieux communiquer  
Par exemple, il est plus facile de communiquer quand on est en sécurité



6 Trouver ce qui empêche de mieux communiquer  
Par exemple le bruit gêne la concentration dans le travail.



## Programme du jour 2

### 1 Reconnaître les émotions

Une émotion est une réaction qui donne des sensations dans le corps.



### 2 Repérer les besoins

Un besoin est ce qui est nécessaire à la vie et au bien-être.



### 3 Découvrir les différentes manières de communiquer

- Apprendre à communiquer de façon non violente en découvrant ce que veulent dire les mots :
  - écoute active
  - questionnement
  - reformulation
- Apprendre le langage verbal et le langage non verbal
- Repérer la différence entre un fait, une idée et un sentiment



### 4 Connaître les différentes situations de communication.

Par exemple, vous allez apprendre à mieux communiquer avec vos collègues de travail.



### 5 Trouver le meilleur lieu pour chaque discussion.

Par exemple, connaître les différentes réunions.



### 6 Repérer les outils qui aident la communication dans les ateliers.



# Ce qu'il faut savoir sur la formation

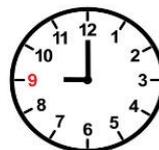
## Mieux communiquer au travail

Vous pouvez faire la formation Mieux communiquer au travail si vous êtes un travailleur en ESAT.

La formation dure 2 jours.



La formation commence à 9 heures et se termine à 17 heures.



Pendant la formation, vous serez accompagné.

Par exemple, un moniteur d'atelier que vous connaissez.

Pendant la formation, vous pourrez :

- regarder des vidéos
- travailler en groupe pour chercher des idées
- visiter un atelier de l'ESAT pour observer
- échanger sur votre façon de travailler.



L'Organisme de formation est ICUAL Bretagne.

Téléphone : 02 99 04 60 51



Merci à l'équipe FALC de la SA-ESAT des Ateliers de l'Espoir pour la transcription du document,

avec la participation de Arnaud, Emilie, Malick, Manon et Nicolas.

Merci à l'équipe de l'ESAT des Ateliers de l'Espoir pour la relecture,

Avec la participation de Karine, Manuel et Romain.