

Diplôme d'Université - Fondamentaux de la Communication Interpersonnelle et Connaissance de Soi



Durée
10 jours



Composante
Direction de
la Formation
Professionnelle



**Langue(s)
d'enseignement**
Français



Ouvert en stage
Non

Présentation

Qu'il s'agisse d'encadrer, de conseiller, d'éduquer, de former, de soigner, de travailler en équipe..., la première étape consiste à développer une relation ajustée à soi-même et à l'autre. Le développement de cette compétence passe nécessairement par une bonne connaissance de soi et de son fonctionnement ainsi qu'une appropriation des modalités d'une communication interpersonnelle authentique.

Cette formation intensive, basée sur une pédagogie interactive et expérientielle, s'adresse à des professionnels qui souhaitent développer des compétences relationnelles en situation professionnelle d'accompagnement.

Objectifs

- Développer des compétences relationnelles et communicationnelles
- Développer des compétences psychosociales
- Mieux se connaître pour mieux communiquer et développer son habileté relationnelle en contexte professionnel

Savoir-faire et compétences

Compétences disciplinaires :

Acquérir des connaissances et savoir-faire en psychosociologie principalement issus du courant humaniste (A. Maslow, C. Rogers, M. Rosenberg) et de l'École de Palo Alto (G. Bateson)

Compétences transversales et professionnelles :

- Comprendre les mécanismes des processus relationnels et communicationnels afin d'identifier ce qui fait obstacle à la communication, ce qui la facilite.
- Distinguer les faits de ses interprétations, perceptions, émotions, intentions en vue de développer ses aptitudes à les exprimer de façon ajustée dans le respect de soi et de l'autre
- Développer une communication authentique, s'exprimer avec assertivité tout en laissant la place à l'autre dans l'objectif d'une expression et compréhension mutuelle de ce que chacun vit

- Créer par ses attitudes verbales et non verbales un espace sécurisant et accueillant afin de faciliter la relation
- Utiliser de façon ajustée les techniques de l'écoute active pour aider son interlocuteur à clarifier sa situation, ses freins, ses ressources ainsi que ses besoins pour faire évoluer l'entretien et dégager des pistes d'action le cas échéant
- Varier ses attitudes d'écoute en vue de s'adapter au contexte et aux objectifs poursuivis dans l'échange et dans son avancement
- Identifier ses propres modes relationnels préférentiels et leurs impacts sur la communication, repérer dans ses attitudes et dans le processus relationnel d'éventuels projections, jeux psychologiques, évitements, transfert afin d'ajuster sa posture et d'améliorer ses compétences relationnelles
- Clarifier la part de responsabilité de chacun dans une situation problème pour se positionner et dégager pour chacun les axes de changement et marge de manœuvre

Les + de la formation

Méthode pédagogique

Pédagogie expérientielle (100% présentiel) :

- Temps de travail en individuel, collectif, en sous-groupes
- Apports théoriques
- Expérimentations de situations amenées par les participants
- Exploitation du vécu du groupe en lien avec le thème
- Equipe pédagogique et intervenants ayant une expertise reconnue
- Groupes limités à 12 personnes pour faciliter les apprentissages, les échanges, le partage d'expérience

Organisation

Organisation

- Communication interpersonnelle (4 jours)

- Sensibilisation à l'analyse transactionnelle (2 jours)
- Ecoute active professionnelle (4 jours)

Intervenant-e.s

Gwenaëlle SORREAU

Formatrice en pratiques relationnelles
Titulaire du DUcerh coaching professionnel (Univ Lille)
Formée à la Gestalt (FPR-Université de Lille)
Accompagnement éducatif d'enfants et d'adolescents
Accompagnement d'adultes porteurs de handicaps

Mathilde PAUL

Coach et consultante en bilans de compétences
Titulaire du DUcerh coaching professionnel (Univ Lille)
Formée en Analyse Transactionnelle (101 et ETAP1) à l'IAT de Lille

Olivia MULLIER

Coach, titulaire du DUcerh coaching professionnel (Univ Lille)
Consultante en communication et entrepreneuse
Maître-praticienne PNL (Univ Lille)
Formée à la gestalt (FPR-Univ Lille) et à l'EFT (cycle 1)
Titulaire du Master Marketing et Communication de l'ESC Lille

Contrôle des connaissances

Modalités de reconnaissance

L'évaluation s'appuiera sur les capacités à :

- Ecrit réflexif portant sur l'appropriation des savoirs théoriques et techniques abordés en formation et la capacité de rapprochement avec l'expérience du sujet (Note ≥ 10)
- Participation à minimum 80% de chacun des modules de formation

Admission

Conditions d'admission

Dossier de candidature (diplômes, CV, lettre de motivation, dossier VAPP le cas échéant) et entretien de motivation avec la conseillère en formation :

Cendrine COMBE conseillère en formation

03.62.26.87.82

[✉ cendrine.combe@univ-lille.fr](mailto:cendrine.combe@univ-lille.fr)

Modalités d'inscription

Vous avez besoin de conseils pour établir votre plan de formation personnalisé ?

Contactez :

- Cendrine COMBE, conseillère en formation
03 62 26 87 82

[✉ cendrine.combe@univ-lille.fr](mailto:cendrine.combe@univ-lille.fr)

En son absence le secrétariat vous donnera les premiers renseignements et lui transmettra votre demande.

- Stéphanie MULLIER
03 62 26 87 84

[✉ stephanie.mullier@univ-lille.fr](mailto:stephanie.mullier@univ-lille.fr)

L'inscription sera définitivement validée à la signature du contrat individuel (pour les particuliers) ou de la convention de formation (pour un financement employeur).

Attention : Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée des dossiers. Il est conseillé de vous inscrire minimum deux mois à l'avance. Nous ne prenons pas d'inscription par téléphone

Public cible

Cette formation s'adresse à :

- Tout professionnel qui souhaite développer ses compétences relationnelles pour mieux remplir ses fonctions
- Tout professionnel souhaitant dépasser les difficultés relationnelles qu'il rencontre dans ses fonctions
- Les demandeurs d'emploi désireux d'enrichir leurs compétences relationnelles et communicationnelles, leur confiance en eux et ainsi leur employabilité
- Publics Formation Initiale : Master 1 et Master 2 Sciences Humaines

Pré-requis obligatoires

Être titulaire d'un niveau Licence (Bac +3) ou pouvoir justifier d'une expérience professionnelle (salariée, entrepreneuriale ou bénévole) significative de 3 ans minimum.

Tarifs

- Formation Continue : 1 190 €
- Formation Initiale : 595 €
Pour les candidat.e.s relevant de la formation initiale (étudiant.e.s inscrit.e.s en Master 1 ou Master Sciences humaines)
Paiement possible en plusieurs fois

Et après

Poursuite d'études

Possibilité de poursuivre avec le DU Technique Processus et Posture du coach professionnel (DU T2P) ou le DU Intervenant.e en Développement des Compétences Relationnelles (DU IDCR)

Insertion professionnelle

Développer les connaissances, les capacités d'analyse et d'accès au monde du travail, telle est l'ambition des

formations que nous proposons. N'hésitez pas à consulter l'ensemble de notre offre de formation ou à prendre contact avec nos [conseillères formation](#) pour toutes demandes complémentaires.

Infos pratiques

Contacts

Conseillère en formation

Cendrine Combe

☎ 03 62 26 87 82

✉ cendrine.combe@univ-lille.fr

Contact administratif

Stéphanie Mullier

☎ 03 62 26 87 84

✉ dfp-fpr@univ-lille.fr

Lieu(x)

📍 Villeneuve d'Ascq

Campus

🏠 Campus Cité scientifique