

**Innovant!**

30 personnes déjà formées



[www.kapenvol.com](http://www.kapenvol.com)

# FORMATION COMMUNICATION EFFICACE<sup>®</sup> de Thomas Gordon

© Mars 2025

EXCLUSIVITÉ EN GUADELOUPE

DEPUIS 2018

**DES DIFFICULTÉS RELATIONNELLES POLLUENT VOTRE  
EFFICACITÉ OU CELLE DE VOS ÉQUIPES?**

**PROGRAMMEZ VOTRE SESSION SUR MESURE!**



**4 journées  
+ ½ journée de  
suivi**



**AMÉLIOREZ L'EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE ET LA  
QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL DE VOS ÉQUIPES EN  
DÉVELOPPANT VOS COMPÉTENCES RELATIONNELLES**



**CONTACT:**

**Christiana FRAIDERIK-JEANNE**

0690 487 466

[christiana.fraiderik@live.fr](mailto:christiana.fraiderik@live.fr)



# AVIS DES PARTICIPANTS

100% de satisfaction

« **E**nrichissante, interactive, nécessaire à tout un chacun et devrait être enseignée à l'école pour un monde meilleur. »

\*\*\*\*\*

*Claudette, parent*

« **T**out être humain devrait la faire à titre personnel en priorité et à titre professionnel. »

\*\*\*\*\*

*Ghislaine, directrice*

« **L**a formation est de grande qualité, alliant cours théoriques et mises en situation. Elle m'a permis de déceler mes erreurs de communication. »

\*\*\*\*\*

*Rodrigue, directeur*

« **T**rès bien, à suivre par le plus grand nombre »

\*\*\*\*\*

*Gilbert, directeur*

« **T**rès enrichissante pour la reconnaissance et la redécouverte de ma personne. »

\*\*\*\*\*

*Bruno, directeur*

« **T**rès intéressante! Elle permet de savoir se positionner face à l'autre. »

\*\*\*\*\*

*Ruddy, chef d'entreprise*



# DEROULE

& CHRONOLOGIE

## CONTENU PEDAGOGIQUE

### 1 Affirmation de soi

- ✓ Comment s'affirmer sans écraser l'autre.
- ✓ quand la relation se tend, comment repérer à qui appartient le problème, et quels comportements adopter ?
- ✓ message-Je de confrontation.
- ✓ La fenêtre des comportements.

### 2 Ecoute Active

- ✓ Comment réellement écouter les autres ?
- ✓ Comment déjouer les pièges de la communication ?
- ✓ résoudre les problèmes en développant l'autonomie.
- ✓ autres messages.

### 3 Résolution de conflit

- ✓ Gestion du stress et de l'anxiété.
- ✓ Les six étapes de la résolution de conflit sans perdant.
- ✓ principes de médiation.
- ✓ Les obstacles à la communication.

## HUIT MODULES

### *HUIT OBJECTIFS*

*1 module par demi-journée*

- ✓ M1: Explorer les styles de relation
- ✓ M2: S'affirmer efficacement
- ✓ M3: Prévenir les conflits
- ✓ M4: Confronter efficacement
- ✓ M5: Maîtriser l'anxiété de s'affirmer
- ✓ M6: Aider efficacement
- ✓ M7: Résoudre les conflits
- ✓ M8: Traiter les collisions de valeurs



# MODALITES

- **Dates** : *modulables*
- **Horaires**: *modulables*
- **Lieu**: *modulable*
- **Durée**: **32h**: 4 journées (28h) + 1 demi-journée de suivi (4h)
- **Tarif**: **et autres modalités de réalisation, sur devis** (fonction de la taille du groupe, des critères modulables et autres besoins et contextes clients spécifiés lors de l'entretien d'expression et de définition de la demande d'accompagnement)
- **# participants conseillés à**: **de 3 à 9 participants**
- **Prérequis**: **aucun** (si ce n'est d'être confronté à des difficultés relationnelles)
- **Méthodologie**: Présentations de concepts précédées et suivies de mises en pratiques individuelles et/ou collectives.
- **Evaluation**: mises en pratique et travaux intersessions auto-évalués et évalués.
- Carnet «Communication Efficace T. Gordon© » remis
- Accessibilité spécifique (handicap) étudiée à la demande
- Attestation de stage remise



# CONTACT



**Renseignements auprès de :**

**Christiana FRAIDERIK-JEANNE,**  
Accompagnatrice du changement humain et organisationnel  
Spécialisée dans l'efficacité des interactions humaines  
Accréditée formatrice Gordon  
Fondatrice de Kap' Envol Coaching

**mobile: 0690 487 466**

**email: [christiana.fraiderik@live.fr](mailto:christiana.fraiderik@live.fr)**

*Siret: 514 928 258 00029*

*N° activité de formation: 95970169097*

**[www.kapenvol.com](http://www.kapenvol.com)**