



# INSTITUT UNIVERS

Tel: 034 33 48 64 | Mob: 0561 790 453 | Email: institutunivers@hotmail.fr  
Address: Rue Aissat Idir - Akbou 06001 - Bejaia | Site Web: institut-univers.com

## Communication HSE interpersonnelles

### Ressources humaines

**Durée:** 02 Jours

**Cible:**

Cette formation s'adresse à tous les Agents HSE de l'entreprise

**Pré-requis:**

Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation

**Objectif:**

- Comprendre le fonctionnement de chacun en intégrant les bases de la communication verbale et non verbale pour mieux communiquer.
- Améliorer la communication interpersonnelle et être acteur d'une meilleure qualité de vie au travail.
- Capitaliser sur une communication HSE efficace et facilitatrice
- Comprendre et gérer son stress et ses émotions lors de la prise de parole en publique.

**Programme:**

Jour 1

Les principes essentiels de la communication interpersonnelle

- Définition de la communication
  - Importance de la communication interpersonnelle
  - Loi de Jakobson
  - Généralités de la communication
  - Le langage et les pertes de charge
  - Prendre conscience de son comportement dans sa relation à autrui
  - Faire le point sur son assertivité et sa confiance en soi
  - Définir sa communication en fonction de ses objectifs et de sa personnalité
  - Adapter ses attitudes et ses discours vis-à-vis de ses interlocuteurs,
- travailler la congruence verbale
- Savoir développer le principe d'une communication efficace en adoptant quatre notions
- o La notion d'écoute active
  - o La communication gestuelle
  - o La reformulation

Jour 2

Comprendre les dysfonctionnements des relations interpersonnelles pour les combattre

- La gestion du stress et les émotions négatives
- Comment éliminer méfiance et compétition négative ?
- Comment se mettre en harmonie avec ses collaborateurs et sa hiérarchie ?
- La communication HSE en entreprise
- Les inspections des lieux de travail
- La sensibilisation
- Les briefings
- Les toolbox talk
- Les brainstormings.