



## Les compétences psychosociales et la communication interpersonnelle

### *Qu'est-ce que les compétences psychosociales ?*

Appelées également **soft skills ou life skills**, les compétences psychosociales sont des compétences transversales, génériques et interdisciplinaires qui permettent **d'améliorer la relation à soi et aux autres**.

**L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)** les définit en 1994 comme "la capacité d'une personne à faire face efficacement aux exigences et aux défis de la vie quotidienne, (...) à maintenir un état de bien-être psychique et à le démontrer par un comportement adapté et positif lors d'interactions avec les autres, au sein de sa culture et de son environnement".

Le développement de ces compétences est **reconnu par Santé Publique France** comme un facteur clé de la santé, du bien-être et de la réussite éducative et sociale.

### *Pourquoi développer ses compétences en communication interpersonnelle et relationnelle ?*

La communication interpersonnelle est au cœur de nos interactions quotidiennes, qu'elles soient personnelles ou professionnelles. Développer ses compétences relationnelles permet de :

- **Mieux se connaître** : comprendre ses émotions, identifier ses besoins et ses limites.
- **Améliorer ses interactions** : exprimer ses idées avec clarté, écouter activement et gérer les conflits de manière constructive.
- **Développer son intelligence émotionnelle** : réguler ses émotions et comprendre celles des autres pour une communication plus fluide et bienveillante.
- **Renforcer son assertivité** : savoir dire non, poser ses limites et défendre son point de vue sans agressivité ni passivité.
- **S'adapter aux différents contextes** : ajuster sa communication en fonction de l'environnement et des interlocuteurs.

## Formations proposées

Mes formations en communication interpersonnelle et relationnelle visent à développer ces compétences essentielles à travers des outils issus de la psychologie positive, de la communication bienveillante.

Elles s'adressent à toute personne souhaitant améliorer ses relations, que ce soit dans un cadre professionnel ou personnel.

*Chaque module alterne apports théoriques, mises en situation et exercices pratiques, afin d'ancrer durablement les apprentissages et de favoriser une mise en application immédiate.*