

Objectifs

A l'issue de cette formation, le participant sera capable de : Découvrir les limites et les richesses de la communication inter- personnelle, Développer ses capacités personnelles à communiquer efficacement, Etre en phase avec son entourage et susciter des relations harmonieuses.

Participants

Toute personne souhaitant mieux communiquer au quotidien.

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en œuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

Modalités

Cette formation peut se dérouler en présentiel (intra ou interentreprises), à distance (intra ou interentreprises)

Accessibilité

Les personnes reconnues en qualité de travailleur handicapé (RQTH) souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assuré par nos services.

Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

Modalités de suivi et d'évaluations

Exercices de mise en pratique ou quiz de connaissances tout au long de la formation permettant de mesurer la progression des stagiaires

Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de stage. Auto-évaluation des acquis de la formation par les stagiaires.

Attestation de fin de formation

Programme

Découvrir les principes fondamentaux de la communication

- En quoi la communication parfaite est difficile et comment l'améliorer ?
- L'importance du langage non-verbal dans la relation.
- Connaître ses propres cadres de référence et identifier ceux de ses interlocuteurs.

Ecouter activement et s'exprimer efficacement

- Décoder les structures de son langage et celles de ses interlocuteurs.
- Identifier les structures de pensée et les modes de communication de chacun.
- Ecouter activement.
- Traiter l'information en adoptant un langage précis et en faisant préciser les messages reçus.
- Comment formuler et quoi reformuler ?

Observer activement

- Repérer et identifier les signaux visuels et les comportements de ses interlocuteurs.
- Constater sans juger ni interpréter et agir en conséquence.
- Savoir se distancier et s'adapter.

Maîtriser son agressivité et celle de son entourage

- Déjouer les pièges de l'agressivité verbale et non verbale.
- Découvrir l'efficacité de la flexibilité et l'adopter.
- Devancer et gérer les objections.

Être convaincant et convaincre

- Exister pour soi et pour les autres.
- Se donner des objectifs relationnels précis et les atteindre.