

# Communiquer avec efficacité et assertivité

COMEFFIASSER

Présentiel - Synchrone

## Objectifs

Prendre conscience de sa communication et de la transmission de son message avec les autres. Acquérir les primordiales d'une communication efficace. Le stagiaire après son auto-évaluation sera en mesure de gérer ses échanges face à n'importe quel public, s'adapter et sensibiliser sa capacité d'orateur

### Public Visé

Tout public

### Pré Requis

Aucun

## Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Comprendre l'impact de la communication dans une relation  
Communiquer avec différents types de public  
Développer son potentiel d'orateur, animateur, et autres profils  
Communiquer à l'écrit et motiver par ses propos

## Méthodes pédagogiques

Exercices pratiques sur des cas concrets d'entreprise  
Evaluations : Tour de table, Réflexions, Exercices pratiques  
Un support pédagogique de la formation sera remis à chaque stagiaire à la fin de la session.

## Parcours pédagogique

### LA COMMUNICATION DANS TOUS SES ETATS

- Auto-évaluation : identifier sa communication
- Les outils en communication
- Les différents types de communication
- Les différents éléments en communication

### LE PROCESSUS DE COMMUNICATION

- L'interprétation
- Le non verbal
- Le paralangage
- L'improvisation
- Le regard, les gestes, les mimiques

### NOUS ET LA COMMUNICATION

- La maîtrise de soi en communication
- Sa communication au quotidien
- S'intégrer par sa communication
- Les canaux sensoriels de communication et leur fonctionnement
- Le sens et ses composantes
- Les obstacles à l'écoute et les paramètres d'efficacité

### LA COMMUNICATION ECRITE

- Les techniques de la communication écrite
- Un écrit structuré
- Concision et clarté
- Communication écrite informative et motivante
- Rester authentique et factuel
- Astuces et trucs pour gagner du temps

### COMMUNICATION ET GESTION DU STRESS

- Comprendre et gérer son stress
- Parler en public
- Identifier ses stressseurs
- Mécanisme du stress
- Stratégies de la gestion du stress

### ASSERTIVITE ET AFFIRMATION DE SOI

- Les fondamentaux de l'affirmation de soi
- L'assertivité : attitude et état d'esprit
- S'autoriser des droits tout en respectant les autres et les enjeux
- Les comportements annexes : passivité, agressivité et manipulation
- Gérer les conflits par l'assertivité

## Qualification Intervenant-e-s

Formateur expert en communication

### Méthodes et modalités d'évaluation

- Questionnaire de positionnement - Evaluation en cours de formation : exercices - Evaluation de fin de formation : Qcm - Bilan individuel des compétences acquises - Questionnaire de satisfaction à chaud

### Modalités d'accessibilité handicap

Nous consulter



#### Durée

21.00 Heures

3

Jours

#### Effectif

De 3 à 8 Personnes