

Communiquer avec efficacité et assertivité

COMEFFIASSER

Prendre conscience de sa communication et de la transmission de son message avec les autres. Acquérir les primordiales d'une communication efficace. Les participants, après leur autoévaluation seront en mesure de gérer leurs échanges face à n'importe quel public, s'adapter et sensibiliser leur capacité d'orateurs.

Présentiel - Synchrone



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