

Communiquer avec efficacité et assertivité

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 stresseurs
- 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

Stratégie Informatique

Guadeloupe : Immeuble la Coupole, Grand-Camp 97142 ABYMES Tél : 05 90 83 06 18 Fax : 05 90 83 46 71
 Martinique : Immeuble Sera n°6, Zone de Manhity 97232 LAMENTIN Tél : 05 96 57 40 20 Fax : 05 96 51 60 53
 SARL AU CAPITAL DE 7775€ - SIRET 352 717 193 00044-APE 6202 A

- 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

Stratégie Informatique

Guadeloupe : Immeuble la Coupole, Grand-Camp 97142 ABYMES Tél : 05 90 83 06 18 Fax : 05 90 83 46 71
Martinique : Immeuble Sera n°6, Zone de Manhity 97232 LAMENTIN Tél : 05 96 57 40 20 Fax : 05 96 51 60 53
SARL AU CAPITAL DE 7775€ - SIRET 352 717 193 00044-APE 6202 A