

AMÉLIORER SA COMMUNICATION - LES FONDAMENTAUX

Durée

2 jours

Référence Formation

5-CO-CONC

Objectifs

Appréhender l'importance d'un bon relationnel
Identifier les différents types de communication
Développer une qualité d'expression et mieux adapter son comportement dans les relations interpersonnelles afin de gagner en efficacité

Participants

Toute personne souhaitant améliorer sa communication

Pré-requis

Pas de prérequis spécifiques

Moyens pédagogiques

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation équipée d'un vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard ainsi qu'un ordinateur par participant pour les formations informatiques.
Positionnement préalable oral ou écrit sous forme de tests d'évaluation, feuille de présence signée en demi-journée, évaluation des acquis tout au long de la formation.
En fin de stage : QCM, exercices pratiques ou mises en situation professionnelle, questionnaire de satisfaction, attestation de stage, support de cours remis à chaque participant.
Formateur expert dans son domaine d'intervention
Apports théoriques et exercices pratiques du formateur
Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle des participants
Réflexion de groupe et travail d'échanges avec les participants
Pour les formations à distance : Classe virtuelle organisée principalement avec l'outil ZOOM.
Assistance technique et pédagogique : envoi des coordonnées du formateur par mail avant le début de la formation pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours à distance.

PROGRAMME

- **Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques**

- **Comprendre les fondamentaux de la communication**

Découvrir les bases de la communication
Prendre conscience des enjeux et des difficultés de la communication
La déperdition du message
La différence entre informer, communiquer, s'exprimer
Les filtres de nos représentations
L'écoute
La communication verbale et non-verbale
Le questionnement
La reformulation

CAP ÉLAN FORMATION

www.capelanformation.fr - Tél : 04.86.01.20.50

Mail : contact@capelanformation.fr

Organisme enregistré sous le N° 76 34 0908834

[version 2023]

- Mieux se connaître dans sa communication

Prendre conscience de sa personnalité
Évaluer son style de communication à l'oral
Identifier ses points forts et ses axes de développement

- Les clés d'une communication réussie

S'adapter
Connaître ses positions
Déterminer l'objectif de l'échange
Identifier les attentes de son interlocuteur
Convaincre et faire adhérer
Raisonner « gagnant-gagnant »
Choisir ses mots
Argumenter avec pertinence
S'affirmer dans la communication
Savoir dire non avec empathie
Écourter une situation qui se prolonge
Formuler ses désaccords de manière non conflictuelle
Exprimer des critiques non agressives
Instaurer une relation de respect et de confiance avec son interlocuteur

- Bilan, évaluation et synthèse de la formation