



OPTIMISER SA COMPETENCE COMMUNICATION

Réf C 02 (MAJ 090124)

Pour qui ?

Toute personne désireuse de développer sa compétence communication afin de gagner en aisance et en efficacité dans ses relations interpersonnelles.

Pré-requis : Aucun.

A l'issue de la formation le participant sera capable de :

- ✓ Connaître les principes de base de la communication constructive
- ✓ Appliquer les principaux outils du dialogue
- ✓ S'exprimer avec calme et justesse dans les différentes situations relationnelles rencontrées

Pré-requis : Aucun

Durée : **2 jours, 14 heures**

Date(s) et horaires :

Session 1 : 04.08 juin

Session 2 : 07.21 novembre

Lieu : nous consulter

Tarif : **860.-€ HT** par personne (repas de midi compris) en inter entreprise

Délai d'accès : selon les places disponibles

Accompagnement pédagogique : La formatrice, experte reconnue dans le domaine de la communication interpersonnelle vous accompagnera à travers une pédagogie, active et participative, axée sur les échanges en groupe et l'expérimentation. Plus de 50% du temps consacré à la pratique. **Avant le démarrage de la formation, le participant réalisera un test qui lui permettra de mesurer sa compétence communication.**

Accompagnement administratif : Nous assurons la prise en charge administrative post formation avec l'organisme de financement.

Flexibilité : cette formation est réalisable en journée, demi-journée et en sur-mesure (intra entreprise). Tarif ajustable selon le contenu et la localisation.

Notre objectif de satisfaction : un degré de satisfaction d'au moins égal à 90%.

Accessibilité : les locaux mis à votre disposition ainsi que les méthodes pédagogiques sont adaptés, dans la mesure du possible, aux différents publics adultes, ainsi qu'aux personnes en situation de handicap. Consulter notre site internet www.ascentiel.fr à ce sujet.

L'itinéraire pédagogique :

Que veut dire communiquer ?

« Parler n'est pas communiquer ! » Définir « communiquer » et découvrir les règles de base de la communication constructive.

Réussir la communication constructive

Etablir un bon contact en respectant la distance interpersonnelle (la proxémique).

Repérer les trois composantes d'un message. Différencier un fait d'une opinion et d'un sentiment.

Harmoniser la communication verbale, para verbale et non verbale en adoptant le principe de congruence.

Pratiquer la synchronisation sur le langage en découvrant les systèmes de perception : Visuel * Auditif * Kinesthésique.

Adopter l'état d'esprit I.M.P.E.C. (Intégrité, modération, positivité, empathie, congruence). Développer l'écoute E.C.H.O. (écoute attentive, compréhension, habilitation, orientation). Pratiquer la voix R.A.V.I.S. (Rythme, articulation, variation, intonation, sourire).

Pratiquer le vocabulaire dynamique et positif pour alléger-modifier le ressenti émotionnel de son interlocuteur.

Dire « stop » à la fausse communication : Optimiser sa communication

Identifier les principaux ratés de la communication : les messages déformés (par omission, distorsion, généralisation) et le message toxique « tu », le message qui tue !

Gagner en efficacité dans la communication en pratiquant le décodage et la reformulation.

Remplacer le message toxique « TU » par le message « JE », un message d'affirmation de soi.

Exprimer clairement une demande délicate ou une critique avec la méthode D.E.S.C.

Verbaliser sa satisfaction en distribuant une calorie affective !

Le + de la formation : les participants repartiront avec la checklist « les 10 règles d'or pour mieux communiquer avec mon entourage ».