



OPTIMISER SA COMPETENCE COMMUNICATION

Réf C 02 (MAJ 070126)

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

Durée : 2 jours, 14 heures

Dates, horaires et lieu :

Session 1 : 07.08 avril 26

Session 2 : 06.07 juillet 26

08h30 – 12h/13h00 – 16h30

Bonneville ou Juvigny

Tarif : 860.-€ HT par personne en inter entreprise

Délai d'accès : selon les places disponibles

Accompagnement pédagogique : Jennifer JOLLY, formatrice coach certifiée, expérimentée dans les domaines du management et de la communication interpersonnelle, vous propose une pédagogie interactive autour d'autodiagnostic, exercices, mises en situations et jeux de rôles permettant d'intégrer, d'ancrer et d'évaluer les acquis. 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 vous accompagnons dans vos demandes de prise en charge administrative post formation avec l'organisme de financement, sous réserve d'obtenir l'accord de prise en charge avant le début de la formation.

Suivi - Evaluation : Questionnaire préformatif, feuille d'émergence, attestation de présence et certificat de réalisation de formation (Article L.6353-1 du code du travail).

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 proxémie).

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 ».

Notre objectif de satisfaction : un degré de satisfaction, sur l'ensemble de la formation, de 90%.

Flexibilité : cette formation est réalisable en sur-mesure (stage INTRA). Tarif ajustable selon la localisation et le contenu effectif.

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.