Communiquer avec succès

Cabinet ProPULSE
Accélérateur de Réussites

Durée :
14 heures
2 journées

Modalité : Présentiel

Organisme de formation certifié Qualiopi
pour les actions de formation et les bilans de compétences.

📞 02 47 61 61 61
🌐 https://propulse-coaching.fr

Formation accessible aux personnes en situation de handicap, après étude des besoins d'adaptation avec notre référent handicap

📞02 47 61 61 61

Pour qui ?

- Toute personne souhaitant développer sa communication, la transmission de ses idées et convaincre

Pré requis

- Aucun prérequis n'est nécessaire à cette formation

Objectifs de formation

- Bien maîtriser sa communication suppose une bonne connaissance de soi et des outils mis en œuvre à bon escient.
- Cette formation est accessible à celles et ceux qui veulent développer leur capacité à communiquer, à transmettre des idées et à convaincre.
- Vous apprendrez ainsi à optimiser vos relations dans un contexte professionnel, en exprimant clairement vos idées et en optimisant votre communication verbale et non verbale.

Méthode pédagogique

- Apports théoriques en salle
- Mise en situation pratique
- Jeux de rôle

Programme de formation

LES FONDAMENTAUX DE LA COMMUNICATION :

- Le schéma de la communication
- Communiquer ou bien parler
- Différences entre Faits- Opinions et Sentiments
- Le cadre de référence
- Choisir son vocabulaire



Programme de formation - suite

LA COMMUNICATION ASSERTIVE :

- Les 4 attitudes : Passif – Agressif – Manipulateur – Assertif
- Savoir questionner
- Pratiquer l'écoute active
- Reformuler
- Développer son empathie
- Formule une critique constructive : le DESC
- Les règles de confrontation
- Clarifier – Recadrer
- Savoir dire « non »
- Mieux se positionner dans les échanges

PRÉPARER SES COMMUNICATIONS :

- Déterminer l'objectif du message : le « S.P.F »
- Préparer et structurer ses interventions
- Anticiper les attentes des interlocuteurs

DÉVELOPPER SON CHARISME RELATIONNEL :

- Reconnaître sa juste valeur et prendre conscience de ses propres qualités et capacités
- Trac et respiration
- La gestuelle
- La diction – l'intonation – la scansion – le rythme et la vitesse – la voix
- La chasse aux parasites
- Répondre à une interpellation
- Adopter une attitude positive pour surmonter ses peurs et ses échecs
- Jeux de rôle

Méthode d'évaluation

- Questions / Réponses finales
- Plan d'action individuel
- Evaluation