

DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION EFFICACE

DURÉE :

1 jour
(7 heures)

POUR QUI ?

- Toute personne souhaitant améliorer sa communication en situation professionnelle

PRÉREQUIS

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis particulier

OBJECTIF(S) ET COMPÉTENCE(S) VISÉE(S)

- Apprendre à adapter sa communication selon son interlocuteur
- Identifier et comprendre son propre style comportemental
- Apprendre à reconnaître le style comportemental des autres (prospects, clients, collaborateurs)
- Maîtriser son stress et ses émotions
- Savoir mettre en œuvre la communication assertive et la communication non violente CNV

PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Mieux se connaître pour mieux communiquer

Définir son style de comportement et de communication

- Comprendre le style des autres
- Identifier et utiliser ses points forts à bon escient
- Adapter son comportement selon le profil de son interlocuteur
- Identifier les croyances qui limitent sa performance et celles qui la facilitent
- Découvrir le style des autres
- Poser les bonnes questions

Nous consulter

02 47 61 61 61

[https://propulse-
coaching.fr](https://propulse-coaching.fr)



Référent handicap
07 70 16 69 98



Module 2 : Mieux gérer son stress et ses émotions

- Comment reconnaître les signes du stress ?
- Qu'est-ce que le stress ?
- Cause et mécanismes physiologiques de la sensation de stress
- Stratégie d'adaptation (refoulement, déni, déplacement, rationalisation, sublimation)
- L'émotion, vecteur de changement de comportement
- Élaborer mon plan anti-stress

Module 3 : Deux méthodes de communication efficace

- La communication assertive
- Définition et mise en pratique
- La communication non violente
- Définition et mise en pratique

MÉTHODE D'ÉVALUATION

- Plan d'actions