

"Les Fondamentaux d'une Communication Saine et Efficace : Affirmez-vous avec Confiance"



POURQUOI :

Perfectionner sa posture et sa communication constitue une compétence inestimable. Savoir exprimer et communiquer de manière impactante face à toute situation, que ce soit une critique, un refus, un conseil, une demande, un besoin, un compliment ou même une attaque, est la clé d'une interaction professionnelle réussie.

Affirmer sa présence de manière positive au sein de son environnement professionnel, en préservant son intégrité et en adoptant des approches constructives dans les relations avec les collègues, les managers, les collaborateurs, les partenaires externes, permet de créer des interactions professionnelles florissantes. Ce savoir-faire constitue un atout précieux pour chaque professionnel en quête de succès et d'épanouissement dans son parcours.



OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Maîtriser les mécanismes de la communication interpersonnelle.
- D'identifier votre propre fonctionnement
- Éviter les pièges faussant la communication.
- Utiliser les techniques permettant de communiquer avec plus d'efficacité.
- D'Identifier les conduites à tenir pour éviter les tensions
- De communiquer avec plus de confiance en vous.



PUBLIC

La formation s'adresse à un public de salarié d'entreprise, collectivité ou association : animateur d'équipe, manager opérationnel, cadre de proximité, dirigeant.

Les pré-requis suivants sont demandés :

- AUCUN



DUREE

Jours de formation : 2jrs 14 heures au total.



MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Les moyens suivants seront mobilisés pour la formation :

- Jeux de rôle et simulations d'entretiens « sécurisés »
- Quizz
- Mise en mouvement dans l'espace
- Cas pratique / facilitation de groupe
- Exposés théoriques selon les besoins / paperboard ou tableau digital
- Séances de formation en salle / vidéoprojecteur / outils digitaux
- Accès internet



INTERVENANTS

Jean-Baptiste GUION



CONTENU DE LA FORMATION



1. Comprendre les mécanismes de la communication

- L'entonnoir de la communication.
- Verbal, para-verbal, non verbal.
- Les 5 styles de communication.

2. Les fondamentaux de la bonne posture pour créer l'échange

- Questions ouvertes.
- La relance.
- Le silence.

- La reformulation.

3. Les bases des freins de la communication

- Les questions fermées.
- L'interprétation.
- À priori et jugements de valeur ainsi que faits, sentiments, opinions

4. S'ouvrir vers des conduites de communication positive

- Les 3 techniques simples pour maintenir son assertivité
- Les conduites défensives et non défensives



SUIVI ET EVALUATION

Au terme de la formation, le stagiaire devra avoir réalisé une mise en situation sur l'un des outils vus pendant la formation ou un questionnaire.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation, étude de cas
- Formulaire d'évaluation de la formation à chaud et à froid.
- Attestation de formation individualisée est remise.



INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- Effectif de 5 à 12 personnes
- Modalité : Mise en œuvre sur demande en intra
- Accès PMR dans les locaux (en centre de formation ou établissement partenaire à l'atelier des transitions)
- Remise d'une attestation de présence