

Maîtriser sa communication verbale et non verbale

Communication, développement personnel - 2020

La formation en résumé

Notre comportement, nos attitudes, notre langage, sont le véhicule de nos pensées, de notre état d'esprit, de l'image que nous voulons donner. L'interlocuteur les interprète et se fait une idée de nous au travers de ces messages ; cela peut parfois empêcher une communication efficace. La maîtrise de cette dernière est gage d'efficacité professionnelle

Objectifs :

- Découvrir les limites et les richesses de la communication inter-personnelle
- Développer ses capacités à communiquer efficacement
- Etre en phase avec son entourage et susciter des relations harmonieuses

Participants :

Toute personne souhaitant développer sa communication pour accroître son efficacité relationnelle

Prérequis :

- Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Le programme

Découvrir les principes fondamentaux de la communication

- En quoi la communication parfaite est difficile et comment l'améliorer
- L'importance du choix des mots et leur impact chez l'interlocuteur
- Connaître ses propres cadres de référence et identifier ceux de ses interlocuteurs

Ecouter activement et s'exprimer efficacement

- Décoder les structures de son langage et celles de ses interlocuteurs
- Identifier les structures de pensée et les modes de communication de chacun
- Ecouter activement
- Traiter l'information en adoptant un langage précis et en faisant préciser les messages reçus
- Comment reformuler et que reformuler

Observer activement

- Constat sans juger ni interpréter et agir en conséquence
- Savoir prendre du recul et s'adapter

Maîtriser son agressivité et celle de son entourage

- Transformer un message négatif en axe de progrès
- Déjouer les pièges de l'agressivité verbale et non verbale
- Découvrir l'efficacité de la flexibilité et l'adopter
- Devancer et gérer les objections

Etre convaincant et convaincre

- Exister pour soi et pour les autres : adopter une posture assertive et congruente
- Se donner des objectifs relationnels précis et les atteindre

1 315 €

(non assujetti à la TVA sauf formation à Roanne)



3 jours (21 heures)



Appartient au(x) cycle(s) :

Cycle Communication et développement personnel appliqué

Dates et villes

Lyon - 04 72 53 88 00

- 15/06, 16/06, 22/06
- 21/09, 22/09, 28/09
- 30/11, 01/12, 07/12

Saint-Etienne - 04 77 49 24 66

- 21/09, 22/09, 28/09

Roanne - 04 77 44 54 69

- 21/09, 22/09, 28/09

Marseille - 04 91 14 26 90

- 23/04, 24/04, 04/05

Moyens pédagogiques et d'encadrement

Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement :

Formation interentreprises avec alternance d'apports théoriques et pratiques. Echanges, analyse de pratiques, mises en situation et mises en pratique, cas réels d'entreprises. Salles de formation équipées pour une pédagogie active

Suivi de l'exécution et appréciation des résultat :

Cette formation donne lieu à une évaluation de satisfaction complétée par les participants et un tour de table collectif avec le formateur. Cette formation donne lieu à une évaluation des acquis uniquement dans le cadre d'une certification. Nombre de stagiaires : 3 à 10. Animateur/formateur : nom et parcours disponibles sur simple demande