

Le développement de compétences doit répondre à des besoins de formation identifiés. Grâce à une formule de formation personnalisée, vous investissez sur votre capital humain. Vos compétences et connaissances sont optimisées et votre performance reconnue. Les aptitudes développées pendant la formation, vous assurent agilité et adaptabilité professionnelle.

## OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes, les enjeux et difficultés de la communication
- Prendre conscience de son positionnement par rapport aux autres
- Développer son impact personnel pour gagner en présence
- Avoir une communication qui favorise la coopération

## DÉTAILS DE LA FORMATION

### PRÉ-REQUIS



Aucun

### PUBLIC



Manager et responsable de projet

### DURÉE



14 heures  
2 journées

### MODALITÉ



Individuel / groupe

### FORMAT



Face à face

### ÉVALUATION



Application en environnement professionnel

### FORMATEUR



Il possède des compétences techniques et une expérience professionnelle métier

### ACCESSIBILITE HANDICAP



Un besoin spécifique, nous étudions la solution pour adapter la formation avec un référent handicap

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et pratiques dans l'environnement professionnel
- Mises en situation / jeux de rôles / études de cas
- Support de formation : sélection du formateur personnalisé et adapté aux besoins et objectifs



Cette formation vous intéresse ?

Contactez-nous : [formation@capecia-formations.fr](mailto:formation@capecia-formations.fr) | 04 42 50 50 11

Consultez sur notre site et découvrez nos programmes de formation sur mesure.



 PROGRAMME

## LES FONDAMENTAUX DE LA COMMUNICATION

- Comprendre le processus de communication
- Connaître les freins et les leviers d'une communication efficace
  - Communication verbale / non verbale
  - Nos représentations et idées préconçues
  - La différence entre informer et communiquer
  - La synchronisation ...

## COMPRENDRE NOTRE POSITIONNEMENT DANS NOS RELATIONS

- Avoir conscience de sa personnalité et de son comportement
- Évaluer son style de communication
- Identifier ses freins à l'échange pour les dépasser

## ADAPTER ET AMÉLIORER SA COMMUNICATION POUR AVOIR PLUS D'IMPACT

- Développer une écoute active
- Les techniques de questionnement et de reformulation
- Savoir affirmer son autorité et ses choix dans le respect de l'autre
- Les attitudes face aux objections
- Transformer un problème en objectif
- Trouver les stratégies de communication adaptées à ses interlocuteurs
- Exprimer son message sans se laisser submerger par la pression

## UNE BONNE COMMUNICATION POUR UNE MEILLEURE COOPÉRATION

- Identifier les rôles et les motivations de chacun
- Avancer dans l'intérêt de l'atteinte des objectifs communs
- Repérer les éléments qui permettraient de favoriser la communication
- Instaurer des rapports équilibrés tenant compte des personnalités de chacun
- Comprendre et respecter ses interlocuteurs : adapter ses attitudes et ses discours, la confrontation positive, ...
- Clarifier les situations délicates
- Faire preuve de flexibilité
- Organiser une communication efficace pour gérer les imprévus : donner des feed-back et en recevoir

