

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 et relationnel pour gagner en présence
- Avoir une communication qui favorise la coopération

▲ DÉTAILS DE LA FORMATION

PRÉ-REQUIS



Aucun

PUBLIC



Toute personne souhaitant
améliorer ses relations
interpersonnelles

DURÉE



14 heures de formation
3 heures de REX

MODALITÉ



Groupe

FORMAT



Face à face - Formation
Visio-formation – REX

ÉVALUATION



Application en
environnement professionnel

FORMATEUR



Il possède des compétences
techniques et une expérience
professionnelle métier

ACCESSIBILITÉ HANDICAP



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

▲ MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et pratiques
- Réflexions de groupe guidées par le formateur autour de la communication constructive et assertive
- Mises en situation à partir du quotidien des participants
- Élaboration d'un plan personnel de développement pour travailler sa communication (se fixer 2 objectifs à atteindre sur une période déterminée) et débriefer des réalisations lors de la séance de REX (Retour sur Expérience).



Cette formation vous intéresse ?

Contactez-nous : 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
- Identifier les freins d'une communication coopérative : jugements, étiquettes, comparaisons, interprétations...
- 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, faire preuve de flexibilité ...
- Clarifier les situations délicates
- Organiser une communication efficace pour gérer les imprévus : donner des feed-back et en recevoir

