Améliorer et adapter sa communication

Format :
Présentiel et/ou Distanciel

Durée :
1 jour / 7 h

Référence :
EFF-AME-1479

Public :
Toute personne souhaitant développer des relations professionnelles efficaces, en interne ou à l'externe, avec assertivité.

Personnes en situation de handicap :
Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez faire une formation ?
Merci de bien vouloir nous contacter en amont afin d'étudier ensemble vos besoins et les solutions les plus adaptées.

Objectifs de développement des compétences :
Etre capable d'assurer des échanges et d'interactions au quotidien, la diversité des acteurs et des situations rencontrés amènent à développer de nouvelles compétences.
Savoir trouver sa place dans le collectif.
Se faire entendre sa voix tout en restant à l'écoute de l'autre.
Développer sa maîtrise et son affirmation de soi en adaptant sa communication sont des clés importantes.
Savoir mettre en place des relations efficaces au quotidien.

Compétences développées :
Etre capable de :
Repérer les situations de communication les plus fréquentes dans la vie professionnelle.
Identifier ce qui nous empêche de bien communiquer.
Adopter les bons comportements dans chacune de ces situations.
Comprendre les comportements de ses interlocuteurs et s'y adapter.
Oser s'affirmer avec assertivité.

Pré-requis :
Aucun

Méthodes Pédagogiques mobilisées :
Les prestations de formation sont assurées par des formateurs professionnels qui utilisent des moyens pédagogiques adaptés.
Dans le cadre de session intra entreprise, possibilité de travailler sur vos projets afin de répondre à vos besoins spécifiques. Supports de cours pédagogiques imprimés et/ou numérisés.

Répartition du temps (environ) :

Théorique 45%, Pratique 55%

Modalités d'évaluation :

1 - Questionnaire d'évaluation à chaud rempli par le stagiaire en fin de formation.
2 - Questionnaire d'évaluation à froid de la mise en oeuvre des compétences, rempli par le stagiaire environ 6 mois après la fin de formation.

- Exercices, tests d'évaluations (QUIZZ ou QCM ...).

Moyens techniques mobilisés :

En présentiel :
- Salle(s) de cours équipée(s) des moyens audiovisuels (vidéoprojecteur + écran) avec le matériel adapté à la formation. Pour cette formation, un ordinateur par stagiaire est nécessaire équipé du logiciel. Nous pouvons le fournir au besoin sur simple demande.
- Supports de cours pédagogiques imprimés et/ou numérisés.

A distance ou en formation mixte :
- Un ordinateur pour chaque stagiaire équipé d'une webcam, d'un micro, d'une connexion haut débit, du logiciel objet de la formation et ayant un outil de visio-conférence installé en amont.
- Support de cours numérique fourni par nos soins.

Assistance technique et pédagogique :

En présentiel : Assistance technique et pédagogique assurée par nos formateurs.

A distance ou en formation mixte :
L'assistance technique est assurée par nos équipes par mail ou par téléphone au 05 24 61 30 79.
Nos formateurs assurent l'assistance pédagogique en mode synchrone durant les face à face à distance.

NB :

Chaque partie est abordée à partir du travail réflexif du stagiaire et de son analyse de pratique professionnelle suivant les cas rencontrés.

Modalité et délai d'accès à la formation :

Sur inscription.
UNIVERS FORMATION s'engage à prendre en charge votre demande sous un délai de 48h et à proposer des dates d'entrée en formation sous un délai de 15 jours, en fonction de vos disponibilités et de celles du formateur pressenti.
Votre rapidité de réponse sur toutes les questions administratives et questionnaires de positionnement permettra d'accélérer le démarrage de votre formation.

Tarif :

Nous contacter pour devis personnalisés.

Programme de la formation

1. Se connaitre en tant que communicant

Identifier ses situations de communication confortables / inconfortables
Faire le point sur son style relationnel : positions de vie
Diagnostiquer ses comportements et ses freins

2. Son positionnement face à son interlocuteur

Maîtriser les fondamentaux de la communication verbale, non verbale et para-verbale
L'écoute active pour obtenir des informations sur l'autre
Utiliser les canaux et chemins cognitifs sensoriels : auditif, visuel, kinesthésique
Adopter un comportement assertif
Comprendre les « états du moi » et leur influence sur les transactions

3. Adapter son discours à l'interlocuteur

Répondre aux besoins et aux attentes de ses interlocuteurs : Méthode SONCAS
Identifier les leviers et les freins des interlocuteurs
Se synchroniser avec son interlocuteur

4. S'affirmer sans agressivité et sans culpabilité

Réagir efficacement dans une relation
S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance en soi
Comprendre ses zones de confort, de risque, de panique
Savoir gérer la critique
Savoir formuler une critique constructive ou formuler une demande
Oser dire non lorsque c'est nécessaire

Nous contacter :

UNIVERS FORMATION : 05 24 61 30 79

Version mise à jour le 28/03/2022