

# Bien communiquer pour devenir performant

## Format :

Présentiel et/ou Distanciel

## Durée :

1 jour / 7 h

## Référence :

EFF-BIE-0713

## Public :

Toute personne devant gérer les relations humaines dans les situations courantes de la vie professionnelle.

## 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 :

Améliorer ses capacités relationnelles et ses compétences professionnelles.

## Pré-requis :

Tout public. S'impliquer dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

## 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 :

Questionnaire d'auto-positionnement:

Un questionnaire d'auto-positionnement est adressé aux stagiaires en amont de la formation afin de l'adapter aux besoins et attentes des participants.

Évaluation à chaud par le biais de travaux pratiques.

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

## Moyens techniques mobilisés :

Salle(s) de cours équipée(s) des moyens audiovisuels avec le matériel adapté à la formation (si besoin, ordinateur par stagiaire).

## 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. Savoir communiquer

Découvrir les principes de base de la communication

Savoir recueillir des informations précises

Appréhender la manière dont les personnes (collaborateurs, clients) traitent l'information

Utiliser un langage approprié avec efficacité

Reformuler de manière positive et donner du feedback

Instaurer des relations de confiance

## 2. Être performant

Savoir identifier ses points forts et/ou ses compétences

Utiliser ses capacités pour mieux gérer les émotions

Apprendre à neutraliser l'impact d'une situation difficile

Mettre à jour les valeurs

Établir des priorités dans les actions et les comportements

Prendre du recul par rapport aux expériences facteurs de stress

## 3. Adopter un comportement efficace

Apprendre à optimiser nos comportements en fonction du contexte

Améliorer l'organisation du travail en entreprise

Réagir constructivement aux critiques

Fixer des objectifs concrets, motivants et atteignables

Savoir structurer et trier les informations importantes

Adopter un comportement approprié selon les situations

## Nous contacter :

UNIVERS FORMATION : 05 24 61 30 79

Version mise à jour le 24/06/2020