Optimiser sa communication au quotidien

Format :
Présentiel

Durée :
1 jour / 7 h

Référence :
EFF-OPT-0752

Public :
Tout public.

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 de prendre conscience de la façon dont on s'exprime et de ses difficultés, de développer ses facultés d'écoute, et de reformulation, d'améliorer son expression orale et de développer un meilleur relationnel.

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 :
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

Connaître les principes de base de la communication

- Schéma et règles de base de la communication : l'émetteur, le message, le récepteur, les interférences. Principe de programmation neurolinguistique : « la carte n'est pas le territoire »

Découvrir les bases de la communication

Prendre conscience des enjeux et des difficultés de la communication

La déperdition du message

La différence entre informer, communiquer, s'exprimer

Les filtres de nos représentations en plus qu'est ce que la vérité à quoi est elle dûe, comment elle fonctionne

L'écoute

La communication verbale et non-verbale

Le questionnement

La reformulation

Développer un comportement assertif

- Définir son rôle et préciser sa mission dans son environnement
- Gérer la dimension personnelle et professionnelle
- Apprendre à critiquer de manière constructive

Les clés d'une communication réussie

S'adapter

Connaître ses positions

Déterminer l'objectif de l'échange

Identifier les attentes de son interlocuteur

Convaincre et faire adhérer

Raisonner « gagnant-gagnant »

Choisir ses mots

Argumenter avec pertinence

Nous contacter :

UNIVERS FORMATION : 05 24 61 30 79

Version mise à jour le 27/10/2023