Prenez de la hauteur

Améliorer sa communication interpersonnelle

Durée de la formation :
2 jours (14h)

Horaires de formation
08h45 – 12h30 / 13h45 – 17h00

Pré-requis
Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

Public visé
Toute personne souhaitant perfectionner ses compétences en communication relationnelle, et ce en toute circonstance.

Objectifs et compétences visées
Optimiser sa communication du quotidien au travail comme dans sa sphère personnelle. Savoir établir ou entretenir un dialogue constructif avec toute personne. Apprendre à s'adapter aux situations d'échange. Développer son potentiel de communicant.

Organisation
Formation animée en présentiel. Groupe de 3 à 8 personnes. Emargement signée par ½ journée par les stagiaires et le formateur. A l'issue du stage les apprenants renseignent un questionnaire d'évaluation à chaud qui est ensuite analysé par nos équipes.

Le formateur
La prestation est animée par un consultant formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par Atout Majeur.

Moyens techniques et pédagogiques
Alternance entre théorie et pratique. Mise à disposition d'une salle équipée. Support de cours.

Validation des acquis et attestation
Les exercices réalisés permettent de mesurer le degré de compréhension et d'acquisition des compétences visées. Une attestation de formation comportant les résultats de l'évaluation des acquis est délivrée en fin de formation.

Module 1 : Découvrir les fondamentaux de la communication

Présentation du schéma de communication
Repérage des points de distorsion possibles entre message émis et message reçu
Nos obligations pour déployer une communication efficace : que faire pour être un émetteur et un récepteur efficaces ?
Communication verbale, para-verbale et non verbale : comment les combiner et en tirer le meilleur parti ?

Module 2 : Connaitre des techniques de communication

Savoir établir un vrai dialogue
Se montrer constructif et empathique
Observer son interlocuteur pour mieux adapter sa communication
Savoir écouter ce qui est dit
Identifier les non-dits
Pratiquer le bon questionnement chaque fois que nécessaire
Apprendre à reformuler sans déformer

Module 3 : Maîtriser sa communication pour gagner en confiance et en assurance

Comprendre les facteurs de conviction dans la forme et le fond d'un message
Comprendre le rôle des émotions dans la communication, savoir les utiliser à bon escient
Prendre conscience de ses atouts personnels : savoir capitaliser sur ses points forts
Valoriser sa personnalité en affinant son style

Méthode

Apports théoriques et entraînement actif fondé sur des exercices individuels proposés par l'animateur ou les participants.
Les exercices seront analysés collectivement et pourront faire l'objet dans certains cas d'enregistrements vidéo. Ceux qui souhaitent conserver leur vidéo pourront apporter une clé USB à cet effet.
Chaque participant formalisera son plan d'actions et de progression.

Pour vous inscrire
04.78.14.19.19
contact@atoutmajeur-ra.com / www.atoutmajeurlyon.com
(Mise à jour : 04-2025)