

Maitriser sa communication

Objectifs

À l'issue de ces 14 heures, vous aurez :

- **SAVOIR**
 - Identifier votre style de communication et vos compétences relationnelles
 - Comprendre les mécanismes à l'œuvre pour rendre une communication efficace
- **SAVOIR-FAIRE**
 - Pratiquer une communication efficace pour toutes les relations interpersonnelles
- **SAVOIR-ÊTRE**
 - Développer votre niveau d'empathie,
 - Développer votre sociabilité

Programme

Les fondamentaux de la communication

- Les 5 fondamentaux de la communication
- Les 3 composantes de la communication
- Le schéma de la distorsion du message

L'intention et l'état d'esprit pour une communication efficace

- L'iceberg des comportements observables
- Les positions de vies
- 3 peurs fondamentales
- 5 mécanismes de défenses associés
- Pyramide de l'affirmation de soi
- Le principe des droits réciproques

Les outils d'une communication efficace

- L'écoute de compréhension VS écoute de confirmation
- Le triangle de l'écoute active
- Le questionnement pertinent

- La reformulation
- L'argumentation en mode bénéfiques

Les bases de l'assertivité

- Définition de l'assertivité
- Ce que l'assertivité est, ce qu'elle n'est pas
- Assertivité verbale (Faits/ sentiments/opinions)
- Assertivité visuelle/ vocale
- Savoir dire non avec assertivité

Modalités pédagogiques

- Apports du consultant-formateur
- Cas pratiques
- Mises en situation (filmées)
- Productions en sous-groupes
- Études de cas pratiques/vidéos types
- Klaxoon
- Amont et Aval

Evaluation des acquis

- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques
- Plan 333
- Certificat délivré après évaluation des acquis

Référence : DAS1-413-FP3	Présentiel ou distanciel
Durée horaire : 7h	Public : Tout public
Niveau : Fondamentaux	Prérequis : Aucun
Tarif inter-entreprise : 500€ <i>Nous contacter pour un tarif intra-entreprise</i>	Accessibilité : Toutes les formations sont accessibles au public en situation de handicap ou à défaut guidé vers une structure plus adaptée



Vous êtes intéressés par cette formation ?

Contactez-nous sur contact@manegere.fr ou au 01 41 09 88 98