

**Durée :** 1 jour.

**Public :**

Toute personne souhaitant les bases d'une bonne communication. Dernière MAJ : Avril 2024

**Objectifs :**

Acquérir les techniques de communication. Améliorer et enrichir sa perception de soi et des autres, améliorer l'harmonie dans son groupe de travail.

**Pré-requis :**

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

**Méthodes :**

Alternance entre théorie et pratique, jeux pédagogiques, mises en situations sous forme de simulations, exercices.

**Évaluation :**

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dernière MAJ : Avril 2024

## Les bases de la communication

Les différents types de communication

L'écoute active

Savoir structurer son message

Organiser ses idées

Faire preuve de civisme et de civilité

Acquérir les techniques de communication appropriées : adapter son discours, choisir le bon ton

Développer sa capacité d'écoute et de compréhension de l'autre

Ouvrir son esprit et accepter sans jugement les différences de perceptions

Etre à l'écoute de son interlocuteur

Les attitudes en public

Apprendre à communiquer avec sa hiérarchie

### Identifier ses propres comportements

Identifier ses comportements verbaux et non verbaux

La communication non violente

Déterminer sa propre perception et celle qu'en ont les autres

Déterminer son style de communication : bien se connaître

Mobiliser et dynamiser ses ressources et son énergie

Gérer son potentiel émotionnel et son stress

Adapter sa communication en fonction du niveau de maturité de ses interlocuteurs, des contextes et des situations

Vendre ses idées, la bonne posture pour être convaincant

Repérer les caractéristiques relationnelles d'une situation, les inscrire dans une logique constructive

**Modalités d'accès :** Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

**Délais d'accès :** Nous contacter.

**Accessibilité aux personnes handicapées :** Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicapés nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.