

Maitriser sa communication

Objectifs

À l'issue de ces 14h, vous aurez :

- **SAVOIR**

- o Identifier votre style de communication et vos compétences relationnelles
- o Comprendre les mécanismes à l'œuvre pour rendre une communication efficiente

- **SAVOIR-FAIRE**

- o Pratiquer une communication efficace pour toutes les relations interpersonnelles

- **SAVOIR-ETRE**

- o Développer votre niveau d'empathie,
- o 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 efficiente

- + 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 réciproque

Les outils d'une communication efficiente

- + 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 : 14h	Public : Tout public
Niveau : Fondamentaux	Prérequis : Aucun
Tarif inter-entreprise : 500€ Nous contacter pour un tarif intra-entreprise	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