

Développer sa capacité à communiquer

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHCOM0151



adhara.fr

Objectifs

Comprendre son mode de fonctionnement en communication et l'adapter aux différents interlocuteurs. Présenter ses idées en allant à l'essentiel.

Savoir écouter, poser des questions et partager des informations. Faire face aux différentes situations de communication et gérer son stress.

Participants

Toute personne souhaitant améliorer sa communication interpersonnelle.

Prérequis

Pas de prérequis pour cette formation.

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en œuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

Remarques

Certification

Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assuré par nos services.

Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

Méthodes d'évaluation des acquis

Un contact téléphonique est systématiquement établi avec le stagiaire ou la personne chargée de son inscription afin de définir le positionnement. Si besoin, un questionnaire est adressé pour valider les prérequis en correspondance et obtenir toute précision nécessaire permettant l'adaptation de l'action. Durant la formation, des exercices individuels et collectifs sont proposés pour évaluer et valider les acquis du stagiaire. La feuille d'émargement signée par demi-journée ainsi que l'évaluation des acquis sont adressées avec la facture.

Programme

Développer sa capacité à communiquer

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHCOM0151



adhara.fr

Faire un bilan de ses capacités à communiquer

Repérer ses points forts et ses axes de progression
Découvrir l'image que l'on donne et s'améliorer
Acquérir les techniques pour :
Réduire le trac
Structurer son message
Exprimer clairement ses idées
S'entraîner à s'exprimer avec aisance et efficacité

Connaître les phénomènes de Communication pour mieux gérer les situations

Comprendre la relation émetteur - message - récepteur et les distorsions qu'elle entraîne
Clarifier les phénomènes d'identification, de projection...
Identifier les obstacles à la communication pour mieux les surmonter :
Dépasser les difficultés de l'écoute
Éviter les erreurs, interprétations, les a priori...
Prendre conscience de nos attitudes et leur incidence sur autrui

Faire face aux différentes situations de communication

Développer une attitude relationnelle constructive
Restituer des informations en allant à l'essentiel et en adaptant son message aux interlocuteurs
Exposer son point de vue en réunion et le défendre sans entrer dans l'engrenage de la polémique
Être plus à l'aise et efficace dans les situations d'entretien