

# Maîtriser sa communication orale

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHCOM0347



adhara.fr

## Objectifs

Développer les compétences nécessaires pour articuler clairement ses idées, gérer le langage verbal et non verbal de manière convaincante. Créer un impact positif lors des interactions orales en renforçant la confiance en soi et en favorisant une communication efficace dans divers contextes personnels et professionnels. Transmettre ses messages avec assurance, adapter son style de communication selon le public et établir des connexions authentiques pour influencer de manière positive.

## Participants

Toute personne souhaitant favoriser sa communication au quotidien.

## Prérequis

Pas de prérequis pour cette formation

## Ouverture vers l'Intelligence Artificielle

Le formateur présentera, lorsque pertinent, des applications de l'IA pour enrichir la communication, faciliter l'organisation ou soutenir la prise de décision. Ces apports permettront d'illustrer de nouvelles pratiques tout en sensibilisant aux bonnes règles d'utilisation responsable (sécurité, fiabilité des résultats, respect des données).

## Programme

### Découvrir les principes fondamentaux de la communication

En quoi la communication parfaite est difficile et comment l'améliorer ?  
L'importance du langage non-verbal dans la relation.  
Connaître ses propres cadres de référence et identifier ceux de ses interlocuteurs.

### Ecouter activement et s'exprimer efficacement

Décoder les structures de son langage et celles de ses interlocuteurs.  
Identifier les structures de pensée et les modes de communication de chacun.  
Ecouter activement.  
Traiter l'information en adoptant un langage précis et en faisant préciser les messages reçus.  
Comment formuler et quoi reformuler ?

### Observer activement

Repérer et identifier les signaux visuels et les comportements de ses interlocuteurs.  
Constater sans juger ni interpréter et agir en conséquence.  
Savoir se distancier et s'adapter.

### Maîtriser son agressivité et celle de son entourage

Déjouer les pièges de l'agressivité verbale et non verbale.  
Découvrir l'efficacité de la flexibilité et l'adopter.  
Devancer et gérer les objections.

### Etre convaincant et convaincre

Exister pour soi et pour les autres.  
Se donner des objectifs relationnels précis et les atteindre.

## Remarques

Cette formation offre la possibilité d'une journée de retour sur expérience : Cette journée complémentaire favorise l'application pratique des concepts enseignés, garantissant ainsi une mise en œuvre réussie dans votre environnement professionnel. Nos conseillers sont à votre disposition pour plus d'information à ce sujet.

adhara France - Coordination nationale : 01 84 17 75 82

# Maîtriser sa communication orale

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHCOM0347



adhara.fr

## 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.

## Public Visé

Collaborateurs : Développer ses compétences, s'affirmer comme expert dans son domaine, sécuriser son parcours professionnel...  
Entreprises ou organisations : Accélérer les évolutions de carrière des collaborateurs, augmenter l'efficacité et l'employabilité des équipes...  
Demandeurs d'emploi : Développer son employabilité, favoriser sa transition professionnelle...

## Profil de l'intervenant

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

## Moyens techniques

Le suivi pédagogique, administratif et logistique est assuré et coordonné par nos services afin de garantir le bon déroulement de l'action de formation.

Les stagiaires bénéficient d'un encadrement complet tout au long de la formation.

Pour les formations réalisées en centre, les participants disposent d'un espace d'accueil, de salles configurées techniquement selon les besoins pédagogiques et d'un matériel dédié.

Des ressources pédagogiques sont mis à disposition des participants pendant la formation. Une documentation pédagogique est remise à échéance de la formation au format papier ou numérique

## 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.