



Optimiser votre communication, entre ce que vous cherchez à exprimer, ce que vous parvenez à exprimer et ce que autrui comprend,...

### Objectif

Une formation en vue de comprendre les mécanismes qui régissent la vie professionnelle et ainsi d'éclairer nos réactions, et ce, à partir d'une réflexion sur soi-même.

Cette formation a pour objectif de favoriser la réflexion sur les méthodes de communication afin d'acquérir de nouveaux outils immédiatement utilisables dans un contexte professionnel et privé.

### Contenu de la formation :

- Schémas et règles de base de la communication : émetteur, message, récepteur et interférences

- Connaître les principes de base de la communication :

Démontrer les outils de la communication efficace

Expliquer comment l'utilisation du langage verbal peut influencer la qualité des relations interpersonnelles

Décrire les obstacles à l'écoute : l'interprétation, les projections, la précipitation, les digressions, la joute verbale, la maîtrise,...

Démontrer des techniques : la communication, c'est comprendre celui qui vous écoute

Identifier les obstacles à la communication

- Les atouts pour une écoute de qualité

développer l'empathie

Écouter et reformuler, clarifier les objectifs à atteindre

Choisir le meilleur canal de communication : s'interroger sur le récepteur et ses attentes



## Méthode

Interactive, la pédagogie de cette journée s'appuie sur des mises en situation et l'analyse de récits préparés par les participants pour une étude collective.

Apport d'un cadrage théorique articulé autour de l'analyse de ses pratiques.

Un support visuel de type Power Point.

Des entraînements par des improvisations et des jeux de rôle (individuels ou collectifs) alterneront avec des échanges entre les participants et les apports du formateur.

Cette formation s'adresse à toute personne ou tout groupe qui souhaite développer ses capacités de communication.

- Nombre de participant : minimum 8 - maximum 15
- Type : inter - intra entreprise
- Public : travailleurs, intérimaires, demandeurs d'emploi
- Lieu : à définir
- Durée : 8 heures

