

Communication interpersonnelle

Durée de la formation :

2+1 jours

Horaires de formation :

08h45 - 12h30 / 13h45 - 17h00

Pré-requis :

Toute personne souhaitant améliorer ses qualités de communicateur.

Objectifs :

S'adapter à ses interlocuteurs

Repérer les aspects positifs d'une situation pour éviter les pièges de la communication

Mobiliser ses ressources personnelles et celles des autres pour faire face aux situations professionnelles du quotidien.

Cours suivant :

-

Pour vous inscrire :

Tel. : 04.78.14.19.19

Fax : 04.78.14.19.00

Email : amra.info@atoutmajeur-ra.com

Renseignements et planning des formations :

<http://www.atoutmajeur.com>

Module 1 : Les enjeux d'une bonne expression orale

Nous sommes jugés à travers notre compétence de communication par la parole

Nous nous jugeons à travers notre aptitude à dire les choses

La parole, pouvoir et mythe

Module 2 : Communication et expression orale

Principes de base de la communication

Repérage des points de distorsion possibles entre message émis et message reçu : les barrages à une bonne communication

la subjectivité de la perception

le sens des mots

la déperdition

une mauvaise reformulation

des attitudes négatives

Les enjeux de la prise de parole : intéresser et convaincre

Prise de conscience sur l'expression verbale et non-verbale

Etude des facteurs de conviction dans la forme et le fond d'un message

Prise de parole, synonyme d'interactivité : s'exprimer mais aussi faire s'exprimer

Module 3 : Acquérir les principes de base d'une relation professionnelle de qualité

L'homme dans son environnement professionnel

Les motivations professionnelles et leur mise en œuvre

Les grandes typologies de comportement dans le travail

Apprendre à bâtir une collaboration positive et positivante

Maîtriser ses propres comportements

Adapter ses attitudes et ses discours aux objectifs fixés

Devenir force de proposition

Gérer son stress et savoir se ressourcer

Module 4 : Organiser ses messages

Structurer ses interventions

Assurer la qualité de la relation

Préparer des supports pédagogiques et mnémotechniques

Cadre et environnement matériel

Module 5 : Les techniques de communication à mettre en œuvre

Le schéma de la communication

Les gestes, postures et mimiques : ce que l'on dit / ce que l'on

Communication interpersonnelle

montre, la voix, le souffle, les faits de diction

Le langage non-verbal de votre interlocuteur

L'écoute et la reformulation

Les méthodes de questionnement

Adopter un langage positif

Etablir un dialogue constructif

Négocier un désaccord

Recentrer la discussion

Conclure un entretien et en assurer le suivi

Module 6 : Professionnaliser son discours pour surmonter son émotivité

Oser et savoir participer, exprimer et défendre ses idées

Dire son émotion sans émotion

Renforcer son assertivité

Avoir un comportement affirmé sans agressivité

Savoir dire non et dépasser le préjugé sur le refus

Module 7 : Appréhender les dysfonctionnements des relations interpersonnelles pour les combattre

Eliminer méfiance et compétition négative

Se mettre en harmonie avec collègues, collaborateurs et hiérarchie

Bâtir des stratégies communes et poursuivre ensemble des objectifs communs et fédérateurs

Savoir profiter de ses propres victoires et de celles de ses collègues.

Méthodes et techniques pédagogiques

Les participants font le point sur leurs "difficultés d'expression" et sur leurs attentes

Ensuite commence un entraînement actif composé par des exercices individuels et collectifs basés sur des situations pratiques proposées par l'animateur ou par les participants

Les membres du groupe auront un rôle à jouer tout au long de la formation, soit en tant qu'acteur, soit en tant qu'observateur

Les mécanismes de blocage, voire même d'inhibition, sont relevés et notés, moins à des fins d'analyse qu'en vue d'être pris en compte par les participants dans leur progression

Les apports didactiques sont faits pour répondre aux besoins de bases théoriques éprouvés par les participants

Pour vous inscrire :

Tél. : 04.78.14.19.19

Fax : 04.78.14.19.00

Email : amra.info@atoutmajeur-ra.com

Renseignements et planning des formations :

<http://www.atoutmajeur.com>