

PROGRAMME FORMATION

“Améliorer sa communication”

FINALITE :


Apprendre bien communiquer avec ses interlocuteurs pour améliorer la qualité de ses échanges, mieux faire passer ses messages, comprendre et être compris.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPERATIONNELS :

- Communiquer en interne et en externe avec des interlocuteurs variés
Identifier ses ressources personnelles pour les utiliser pleinement
- Comprendre les comportements de ses interlocuteurs et s'y adapter
- Renforcer la coopération entre les équipes
- Savoir adapter sa communication en fonction des situations
- Adopter la bonne attitude face à des personnalités difficiles

PUBLIC CONCERNE :

Pour celles et ceux qui souhaitent améliorer leurs relations avec les autres et optimiser leurs échanges professionnels, qui doivent faire face à des situations de conflits, qui ont besoin de s'affirmer, de mener des entretiens, de négocier, ou de parler en public

 **PRE REQUIS :** avoir suivi la formation “connaissance de soi”
(disposer d'un ordinateur pour la session en visio)

CARACTERISTIQUES ET MODALITES :

- Durée : 2 jours (14h) consécutifs
- Horaires : 9h - 12h30 / 14h - 17h30
- Lieu : dans les locaux de CBO Conseil / en entreprise / en visioconférence

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES :

- Moyens : utilisation d'un support vidéo-projeté, classeur remis à chaque stagiaire avec prise de note
- Méthodes : apports théoriques et méthodologiques, études de cas pratiques, tests personnels, mises en situation filmées avec débriefing

SUIVI ET EVALUATION :

- Suivi : feuille d'émargement, certificat de réalisation
- Evaluation du stagiaire : résultats des mises en situation pratique, quizz de contrôle des connaissances, jeu de rôle évalué
- Evaluation de la formation et du formateur : questionnaire de satisfaction à chaud en fin de session, bilan de fin de formation présenté et partagé avec l'entreprise si intra

PROGRAMME :

JOUR 1 : COMPRENDRE LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

MATIN (3,5 h)

- Connaître les différents types de communications
- Comprendre le fonctionnement d'une interaction
- Découvrir les filtres de la perception

APRES-MIDI (3,5 h)

- Outils pour décrypter les relations interpersonnelles
- Outils pour communiquer efficacement
- Entraînement à la reformulation / résumer / écoute active

JOUR 2 : ETRE A L'AISE A L'ORAN

MATIN (3,5 h)

- Gérer les relations déstabilisantes
- Outil pour désamorcer les conflits
- Entraînement pratique à l'assertivité

APRES-MIDI (3,5 h)

- Préparer sa prise de parole en public
- Réussir son intervention orale
- Entraînement filmé