

Maîtriser les fondamentaux de la communication relationnelle



OBJECTIFS

- Maîtriser les outils et techniques de communication pour développer son sens de la communication et être plus efficace
- Développer une meilleure connaissance de soi et des autres
- Renforcer ses compétences relationnelles
- Développer son intelligence émotionnelle
- Apprendre la communication non violente



PROGRAMME

Mieux communiquer : les règles de la communication

Comprendre et s'appropriier les fondamentaux
Distinguer fait / opinion / jugement
Utiliser les potentialités du langage verbal et non verbal
Repérer et éviter les pièges de la communication
Développer l'écoute active : écoute / questionnement / reformulation

Repérer ses propres comportements

Comprendre les différents profils de communication
Identifier son propre profil
S'adapter aux profils de ses interlocuteurs

S'affirmer dans la communication

Développer son assertivité
Savoir dire non avec empathie
Formuler ses désaccords de manière non conflictuelle
Instaurer une relation de respect et de confiance avec son interlocuteur

Anticiper et gérer les situations difficiles

Identifier et analyser les situations délicates
Prévenir les tensions
Relancer une dynamique constructive : les mots et les attitudes





Accessible aux personnes
en situation de handicap
Réfèrent handicap : 02 54 53 52 05

PUBLIC – PREREQUIS

Toute personne souhaitant assurer la qualité et l'efficacité de ses communications

PEDAGOGIE

Apports théoriques
Mises en situation, exercices d'appropriation des outils de communication

MOYENS ET OUTILS

Jeux de rôles filmés et analysés en groupe
Support de cours

MODALITES D'EVALUATION

Positionnement pré et post formation par le formateur
Bilan oral de fin de formation
Appréciation des acquis sur l'attestation de formation
Grille d'évaluation individuelle de fin de formation

DUREE

2 jours soit 14 heures

DATE

10-17 décembre 2024
13-14 mars 2025

PRIX

585 € par stagiaire



CONTACT

NATHALIE PRIN

16 Place Saint Cyran
36 000 Châteauroux
02 54 53 52 02 – 02 54 53 52 00
fpc@indre.cci.fr
www.campus-centre.fr

Siret : 183 600 014 000 17
N° d'activité formation : 2436P000136

