RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE ET BUREAUTIQUE | COMMERCE, MARKETING, COMPTABILITÉ, GESTION | RELATIONS ET RESSOURCES HUMAINES | DÉVELOPPEMENT PERSONNEL | SÉCURITÉ ET SANTÉ AU TRAVAIL | LANGUES ÉTRANGÈRES

DÉVELOPPER SON AISANCE RELATIONNELLE ET SA CAPACITÉ À MIEUX COMMUNIQUER

1 / 4

Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- de savoir écouter pour mieux communiquer et gagner en efficacité professionnelle
- d'établir une relation de confiance avec son interlocuteur
- de se sentir plus à l'aise dans les relations avec autrui
- de communiquer plus efficacement et développer la confiance en soi
- de prendre la parole et de s'affirmer lors de discussion, de réunion
- d'adapter sa communication aux situations et aux personnalités
- de mieux se connaître dans la relation à l'autre, de prévenir les jeux psychologiques pour éviter les conflits
- de repérer sa manière de communiquer avec les autres

Compétences développées

- Mieux se connaitre dans sa relation aux autres
- Utiliser les outils (PNL, AT ..) pour communiquer plus efficacement
- Développer des relations positives
- Adapter sa communication aux différentes situations
- Désamorcer un conflit

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Modalités pédagogiques :
Formation en présentiel : Salle équipée de matériel pédagogique : vidéoprojecteur, paperboard, caméra.
Formation en distanciel : Il est nécessaire que chaque participant puisse avoir un poste informatique équipé de haut- parleurs et son, casque, accès à internet. Il s'agit de

Durée de formation
2 jours soit 14 heures

Public
Toute personne souhaitant développer son aisance relationnelle et développer son réseau professionnel ou personnel.

Prérequis
Aucun.

Niveau / Certification Obtenue
Attestation de formation et certificat de réalisation.

Type de formation / stage
Présentiel, À distance

Intra/Inter/ Accompagnement individuel/A distance.

DÉVELOPPER SON AISANCE RELATIONNELLE ET SA CAPACITÉ À MIEUX COMMUNIQUER

formation synchrone, permettant l'échanges direct et l'interactivité immédiat avec le formateur par les outils de Visio.

Apports théoriques sont alternés avec des exercices pratiques de mise en situation professionnelle.
Possibilité d'adapter les exercices aux besoins des participants afin de rendre la formation plus opérationnelle.
Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du déroulé pédagogique.

Supports de formation (version numérique ou papier remis à chaque participant en fin de formation).

Suivi et accompagnement : Une assistance gratuite est mise en place à la fin de chaque formation pendant une durée variable de 3 mois à 6 mois en fonction des formations.
Un questionnaire d'évaluation à froid est transmis 1 mois après la formation permettant de mesurer l'efficacité de l'action de formation.

Nombre de Participant par session de formation :
En Inter-entreprises : Groupe de 6 personnes maximum en présentiel
En Intra-entreprise : Groupe de 8 personnes maximum
En distanciel: cours individuel ou collectif (nombre déterminé en fonction de l'audit réalisé en amont)

Profil du formateur : formateur confirmée en communication

Modalités d'évaluation :
Avant la formation : audit des besoins et du niveau soit par entretien, soit par questionnaire de positionnement
A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur par différentes méthodes d'évaluation (questionnement oral, exercices pratiques, tests, qcm)

Programme

1. Identifiez les obstacles qui nuisent à une bonne communication avec les autres

DÉVELOPPER SON AISANCE RELATIONNELLE ET SA CAPACITÉ À MIEUX COMMUNIQUER

- Repérez son mode de fonctionnement avec autrui ainsi que les freins qui empêchent d'interagir (manque de confiance en vous, difficultés à parler en public, peur du jugement…)
- Développer la confiance en soi pour gagner en aisance
- Prendre la parole en dialogue, en réunion ou en groupe de travail
- Oser prendre la parole
- Travailler sa voix et son image
- Articulation, débit, volume, pauses
- Gestuelle et posture, puissance
- Prendre conscience des résultats positifs du point de vue de celui qui écoute

Exercices articulatoires, respiratoires
Travail sur les gestes, les attitudes, les postures

3. Avoir de l'aisance verbale et communiquer efficacement

- Acquérir une plus grande fluidité verbale
- Développer le sens de la répartie, de « l'à-propos » et de l'improvisation
- Capter l'attention de vos interlocuteurs « Etre écouté »

Apports sur les techniques d'interaction. Exercices pour développer argumentation et conviction. Analyse.
Travail à partir d'exercices issus du théâtre et à partir « d'outils » de connaissance de soi.

3. La puissance du langage non verbal

- L'importance du non-verbal dans la communication
- Sa relation à l'autre
- Observez les autres
- Adapter son mode de communication aux différentes personnalités
- Positionner ses attentes dans les échanges
- Faciliter les échanges par l'écoute et la validation des interprétations
- Comprendre les freins dans nos échanges interpersonnels
- Réussir ses échanges pour optimiser son organisation personnelle
- Comprendre le mode de communication de ses interlocuteurs
- Identifier leurs besoins et leurs émotions.

DÉVELOPPER SON AISANCE RELATIONNELLE ET SA CAPACITÉ À MIEUX COMMUNIQUER

- Comprendre leurs réactions et les causes
- Etablir une communication adaptée
- Identifier les comportements efficaces et inefficaces

4. L'image de soi

- Reflet de notre personnalité
- Développer son empathie
- Respect des autres, écoute active et sans jugement, pour créer des liens authentiques et sincères
- Gérer ses émotions
- Savoir prendre du recul pour analyser la situation ou apprendre à gérer les remarques
- Gérer et prévenir les situations conflictuelles
- Créer des liens et développer les échanges
- Développer son réseau : Que ce soit le réseau professionnel ou personnel
- Les opportunités : Saisir et créer les opportunités
- Apprendre à fédérer
- Devenir un aimant relationnel