

AMÉLIORER SA COMMUNICATION ORALE

Profil stagiaires :

- Toute personne souhaitant mieux communiquer avec les autres pour améliorer les relations personnelles et/ou professionnelles.

Durée :

- 2 jours.

Calendrier :

- A définir.

Lieu :

- A définir.

Pédagogie :

- La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de confrontation d'expériences.
- Des exercices pratiques accompagnent les apports théoriques et permettent un entraînement concret.

Objectifs :

- Identifier son mode de communication et ses freins personnels.
- Découvrir les conditions nécessaires pour mieux communiquer.
- Acquérir des outils de communication pour établir des relations constructives.

Programme détaillé :

LES PRINCIPES DE BASE DE LA COMMUNICATION

- Schéma et règles de la communication.
- Présentation des différents modes de communication : verbale, non-verbale...

MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

- Identifier mes modes de communication.
- Mes outils de communication : mon image :
 - l'utilisation de la voix : le ton, le débit, le volume, l'articulation,
 - le sourire et les mimiques,
 - les postures et les gestes.
- La communication vue par l'analyse transactionnelle : les positions de vie.

SAVOIR DIALOGUER AVEC DIPLOMATIE

- Développer une écoute active.
- Savoir observer son interlocuteur.
- Les différents modes de questionnement.
- La reformulation.

... / ...

Programme détaillé (suite) :

SAVOIR « CONTRER » LES COMPORTEMENTS NEGATIFS ET DEVELOPPER L'ASSERTIVITE

- Surmonter la passivité.
- Désamorcer l'agressivité.
- Remplacer les comportements de fuite, d'agressivité ou de manipulation par l'empathie.
- Découvrir l'assertivité.
- Savoir s'exprimer en maintenant une communication positive.

SAVOIR SORTIR DES SITUATIONS DELICATES

- Emettre une critique et savoir en recevoir.
 - Les différentes formes de critiques,
 - Comment exprimer une critique,
 - Comment faire face à une critique.
- Calmer les tensions et rétablir une bonne communication.
 - Reconnaître les signes de tension.
 - Calmer son interlocuteur.
 - Les mots et attitudes pour rétablir une bonne communication.

Méthode pédagogique :

Apports théoriques alternés par de nombreux exercices pratiques.

Mises en situation et études de cas.

Echanges entre participants sur des situations concrètes tirées de leurs expériences personnelles.

Jeux pédagogiques.

Livret pédagogique remis à chaque participant.



« Toujours plus déterminé pour être à vos côtés »

Vous souhaitez vous inscrire ou obtenir plus d'informations,
contactez nous :

Par tél. : **02 27 28 26 00** ou par mail : **info@simdeveloppement.com**