

Les cinq clés de la communication – CLCO

Pour que le message passe?!
Comprendre et analyser le
comportement de ses
interlocuteurs

Code produit : CLCO

Niveau : Initiation

Modalité : Présentiel

Durée (en heure) : 14.0

Tarif :

Eligible DDA : non

Public : toutes les personnes
souhaitant améliorer leurs
techniques de communication

Prérequis :

aucun

Objectif

- identifier ses axes de progrès et ses atouts en matière de communication
- communiquer de manière adaptée
- savoir gérer les situations délicates et adopter un comportement assertif

Programme de la formation

1-Mieux se connaître pour bien communiquer

- Identifier son ou ses systèmes de préférence culturelle, son intelligence émotionnelle
- Connaître son estime de soi, sa résistance au stress

2-Connaître les principes de base de la communication

- Schéma et règle de base de la communication
- Positions de vie : un outil simple d'analyse transactionnelle pour passer par un contrat gagnant/gagnant avec soi-même et avec les autres
- S'approprier un principe essentiel de PNL : «la carte n'est pas le territoire»

3-Avoir un comportement assertif

- Définir son rôle et préciser sa mission dans son environnement
- Remplacer les comportements de fuite, de manipulation et d'agressivité par l'affirmation de soi
- Apprendre à critiquer de manière constructive
- Accepter d'être critiqué
- Savoir faire une demande délicate

4-Comprendre la communication non verbale (la sienne et celle des autres) pour mieux communiquer

- Comprendre l'importance du non verbal
- Signification des gestes que l'on croit inconscients
- Langage du corps : ce qu'il faut savoir
- Circuit du langage corporel
- Posture et gestuelle
- Prise d'espace et d'placements
- Expressions du visage, regard, voix

5-Vendre ses idées

- Evaluer la situation : écouter, questionner, explorer, reformuler
- Clarifier les objectifs à atteindre
- Structurer ses messages
- Utiliser les différents types d'argumentation
- Distinguer compromis et consensus
- Utiliser les bons mots

Moyens d'évaluation

Méthodes pédagogiques

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Evaluation des acquis de la formation par le biais de QCM et/ou d'exercices pratiques • Questionnaire de satisfaction chaud complété par chacun à l'issue du stage • Questionnaire d'évaluation froid complété par chacun entre 2 et 3 mois après le stage | <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation de cas pratiques • Exposés à partir d'un diaporama • Jeux de rôles |
|--|--|