

AMÉLIORER SA COMMUNICATION AU QUOTIDIEN



Durée

14h00
2 jours



Prerequis

Aucun



Publics

Directions, Cadres, Employés



Les Tarifs

Sur devis

(Le tarif comprend les frais annexes et peut évoluer en cas d'ajustement spécifique à l'entreprise)

Objectifs professionnels



- Développer l'intelligence émotionnelle pour mieux comprendre et adapter ses réactions et celles des autres.
- Renforcer son assertivité et sa présence dans les échanges professionnels.
- Maîtriser les bases d'une communication verbale, non verbale et para-verbale impactante.
- Gérer efficacement les situations de communication complexes et les conflits.
- Clarifier ses messages pour être compris et adapter sa communication à différents interlocuteurs.



Méthodes pédagogiques

Exposés théoriques Exercices pratiques
Outils pratiques Échanges entre les participants.



Compétences Opérationnelles

- Communiquer avec clarté et impact
- Gérer efficacement les interactions et les tensions
- Donner et recevoir des feedbacks constructifs
- Développer une posture relationnelle professionnelle durable



Contenu pédagogique

Jour 1: Mieux se connaître pour mieux communiquer

*Les fondamentaux d'une communication performante
Comprendre et gérer ses émotions dans les échanges
Bien communiquer et se faire comprendre*

Jour 2: Renforcer ses compétences en communication et en adaptabilité

*Développer l'assertivité dans les échanges professionnels
Maîtriser la communication non verbale et para-verbale
Gérer les situations complexes et désamorcer les tensions
Donner et recevoir des feedbacks constructifs*

Modalités d'évaluation

- Positionnement des compétences avant et après la formation
- QCM et cas pratique en fin de formation

Suivi de l'exécution du programme

- Feuille d'émargement
- Une attestation de présence
- Attestation de formation
- Evaluation à chaud de la formation
- Evaluation à froid (à 3 mois)

Formation sur mesure possible

Immersion terrain

**Des supports numérisés
Consultant IPRP et Coach**

