

OPTIMISER SA COMMUNICATION

PRÉREQUIS

Aucun prérequis exigé

PUBLIC : Environ 10 participants.

DUREE : 1 jour (7 h)

MODALITE, DELAI D'ACCES

et TARIF : Nous contacter

OBJECTIFS OPERATIONELS :

- ◇ Communiquer avec aisance en toute circonstance.
- ◇ Connaître les principes fondamentaux de la communication.
- ◇ Maîtriser ses émotions et le contact avec l'auditoire en toute situation.
- ◇ Être concis et s'adapter en fonction des contextes.

INTERVENANT

Psychologue du travail

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques/ diaporama en alternance avec des questions/réponses.
- Tour de table, travaux de groupe, exercices pratiques et mises en situation.
- Remise d'un livret stagiaire.

EVALUATION

- Validation des acquis via un questionnaire , remise d'une attestation de suivi de stage.

FORMULE

En intra et en Inter

PROGRAMME

Tour de table. (30 min)

Connaître les règles de la communication (composantes verbales et non verbales). (1h)

Gérer son stress en toute circonstance. (1h)

Apprendre à s'exprimer avec clarté. (1h30)

Faire varier son style d'expression. (1h)

Adapter sa communication en fonction de l'auditoire et des objectifs. (1h)

Conclusion. (30 min)

Points forts

- Pédagogie active et interactive.
- Alternance de théorie et pratique.
- Mise en pratique immédiate des acquis.

Edition 2024