

**Optimiser ses qualités de communication****Objectifs :**

- Comprendre quel est l'impact de sa communication verbale et non verbale
- Adapter ses comportements pour favoriser des relations dynamiques et constructives avec les autres
- Renforcer la confiance en soi

Public :

Toute personne désirant développer ses capacités à communiquer afin d'accroître son aisance relationnelle.

Compétences visées :

- Optimiser ses qualités de communication pour bien faire passer ses messages
- Adapter son comportement et son message en fonction des enjeux et des interlocuteurs

Les plus pédagogiques :

Animateur : Nos formateurs sont choisis pour leurs expertises métiers, leurs compétences pédagogiques et leur connaissance de l'entreprise


Méthodes :

Une pédagogie interactive favorisant l'acquisition des savoirs, savoir-faire et savoir-être. Nos salles sont équipées d'outils multimédias et interactifs et de tous matériels en lien avec la thématique traitée.

Validation / Certification :

Méthodes et outils adaptés à la formation (mise en situation, QCM, exercices d'application...).

INFORMATION

 3 jours (21H)

€ 890 €

Option : Accompagnement individuel / Coaching à distance 250 €

Session(s) à Angers

- 25, 26 avril & 9 mai 2019

- 14, 15 & 26 novembre 2019



Coaching à distance (en option)

ANGERS - CENTRE PIERRE COINTREAU
132 av de Lattre de Tassigny - Siret 13000460900058

CHOLET - EURESPACE FORMATION
Rue Eugène Brémond - Siret 13000460900066

SAUMUR - ESPACE FORMATION DU SAUMUROIS
Square Balzac - Siret 13000460900074



° Déclaration enregistrée auprès du Préfet
de la Région Pays de la Loire : 52 49 02369 49



Programme :

COMPRENDRE QUEL EST L'IMPACT DE SA COMMUNICATION VERBALE ET NON VERBALE

Confronter, évaluer, améliorer son propre fonctionnement et ses caractéristiques d'acteur de la communication (comportement, image, dynamisme...)

- Expressivité verbale et non verbale, engagement, implication

UTILISER DES TECHNIQUES SIMPLES POUR GAGNER EN CONFIANCE EN TOUTES CIRCONSTANCES

- Gérer ses émotions de manière positive
- Garder le cap sur son objectif tout en étant à l'écoute de son interlocuteur ou de son auditoire
- Améliorer la clarté et la précision de son expression

S'AFFIRMER DANS UNE RELATION

Reconnaître et renforcer ses bases personnelles de confiance en soi et d'affirmation de soi

- Exprimer ses valeurs, ses besoins, ses sentiments pour optimiser les relations interpersonnelles
- Exprimer des demandes de façon positive
- Acquérir plus de fermeté ou de souplesse relationnelle face à une objection ou à une nouvelle situation
- Développer un comportement assertif

ELABORER UN PLAN D'ACTION

Identifier ses atouts et ses axes d'amélioration

- Se fixer des objectifs de progrès réalistes et concrets pour optimiser ses relations.

Repas offert.