

# Optimiser sa communication

3 Jours, 21 Heures  
Ajouté le 15/06/2022 - Modifié le 25/05/2023

**1200€ NET**

Gagnez en aisance relationnelle et développez votre communication orale.

## Objectifs

- Intégrer les techniques de bases de la communication orale
- Comprendre ses interlocuteurs grâce à l'écoute active
- S'assurer de la bonne adéquation entre notre intention et son interprétation
- Maîtriser les techniques de négociation
- Communiquer dans l'adversité

## Compétences visées

- Mieux communiquer
- Contrôler ses émotions
- Diminuer son stress de façon durable
- Adapter son comportement et son message en fonction des enjeux et des interlocuteurs

## Public

Toute personne désirant développer sa communication orale afin d'accroître son aisance relationnelle.

**Prérequis :** Aucun pré-requis

**Accessibilité :** Formation ouverte aux personnes en situation de handicap : un référent handicap étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour vous permettre de suivre la formation. Pour plus d'informations : rendez-vous sur notre page centre de formation.

**Délais d'accès :** L'accès à la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 7 jours à 2 mois selon le mode financement.

## Programme

**Identifier les 3 familles de la communication orale et leurs impacts**



## Optimiser sa communication

- Lister les éléments composant les familles du verbal, non verbal et para verbal
- Prendre conscience de la déperdition du message oral : au delà des théories, le vivre par des mises en situation
- Valoriser la puissance du non verbal par des statistiques et des exemples concrets

### Porter une attention à son langage

- Evaluer sa communication orale par des mises en situation avec des indicateurs de langage
- S'écouter pour identifier comment nous parlons, par des jeux de rôles filmés
- Tester ce que comprend l'autre au-delà des mots par la simple communication non verbale
- Découvrir comment s'assurer de la bonne adéquation entre notre intention, notre expression en communication verbale et l'interprétation de notre interlocuteur

### Comprendre ses interlocuteurs par l'écoute active et la positivité

- S'accorder avec autrui afin de poser les premières bases d'une communication efficace
- Se questionner sur notre perception d'autrui et sur la leur de nous même
- Expérimenter des approches pour développer une véritable attitude positive
- Ecouter quelqu'un sans avoir une idée préconçue des solutions à lui apporter
- Comprendre comment notre écoute active peut influencer la perception que notre interlocuteur a de nous et de la situation qu'il vit
- S'organiser pour prendre le temps d'une écoute valorisante

### Souligner la force de la question

- Lister les différents types de questions et leurs objectifs
- Utiliser les questions pour élargir le champ de la communication avec autrui
- Motiver les interlocuteurs à mieux répondre
- Poser des questions en respectant le point de vue de l'autre

### Adapter sa communication orale face à des situations difficiles

- Citer les processus de réaction face à une réalité imprévue et dérangeante
- Définir par quoi est dicté notre comportement et ce que nous pouvons mettre en œuvre pour le maîtriser
- Utiliser des méthodes et outils pour "lâcher prise" face à une situation difficile
- Identifier la part de la Raison et de l'Emotion pour maîtriser nos réactions et nos comportements.

### S'affirmer dans sa communication orale

- Prendre confiance en soi en valorisant ses réussites communicationnelles
- Anticiper les conflits grâce à une bonne observation de son environnement
- Comprendre ses interlocuteurs pour facilement s'adapter à eux
- Tester des approches pour éviter le piège de l'identification et de la justification
- Recevoir une émotion négative et pourtant restaurer une communication.

# Optimiser sa communication

## Dates & lieux

23, 24, 30 mars 2023

Angers

08, 20 et 30 Juin 2023

La Roche sur Yon

05, 12 et 19 Octobre 2023

Nantes

09, 10, 16 novembre 2023

Angers

## Les points forts

Une offre riche et diversifiée de plus de 400 formations sur des thématiques très ciblées. Une équipe à votre écoute pour vous accompagner dans la réalisation de vos projets formation !

Retrouvez tous nos indicateurs de satisfaction et de performance sur nos pages centres de formation.

## Modalités pédagogiques

Le formateur apporte non seulement des notions théoriques mais également un accompagnement des stagiaires vers l'acquisition des compétences et leur validation par la pratique.

De ce fait, le déroulement des formations inclut des travaux : en sous-groupes, de préparation d'exposés, de mises en situation, des exercices d'application, des ateliers de travail.

**Équipe pédagogique** : Les formateurs CCI FORMATION sont sélectionnés en cohérence avec les méthodes pédagogiques que nous encourageons. Ils sont référencés sur la base de leur expertise dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles.

**Méthodes** : Les CCI des Pays de la Loire vous accueillent en proximité dans leurs établissements de formation. Nos équipements, conçus pour répondre à l'ensemble des thématiques de formation proposées, offrent un cadre d'apprentissage agréable, performant et stimulant. Découvrez sur nos pages centres de formation, la présentation détaillée de nos infrastructures.&nbsp;

## Validation/Certification

## Optimiser sa communication

Un positionnement est réalisé en début de formation. A l'issue de la formation, les acquis de connaissances du participant seront évalués au regard des objectifs de la formation (QCM - quizz - mise en situation ...). Une attestation de fin de formation pourra être remise au stagiaire à l'issue de la formation.