

TC-01 – Améliorer sa communication – S'affirmer et favoriser la coopération

Personnes concernées

Tout Public

Prérequis

Niveau B1
en langue française,
référentiel européen
CECRL

Inter-Entreprise

Tarif :

680 € HT / Pers.
pour le cursus de 2 jours

Dates :

Session 1

16 & 17 novembre 2017

Session 2

14 & 15 mai 2018

Lieu

Novopole
7 place Robert Schuman
38000 Grenoble Europole

Intra-Entreprise

Tarif du cursus :

2 640 € HT
par groupe de 4 à 10 pers.

Dates :

A votre convenance

Lieu

Lieu à votre convenance
Frais de déplacement en
fonction du lieu
d'intervention



Parce que bien communiquer n'est pas inné

Objectifs pédagogiques :

- Connaître les bases de la communication
- Mieux se faire comprendre
- Savoir décrypter les comportements pour mieux communiquer
- Développer l'écoute active
- S'affirmer avec assertivité
- S'exprimer avec confiance

Programme :

J1 Les fondamentaux de la communication

Ce qui rend la communication difficile
Faciliter la compréhension du message et s'assurer de sa réception

Identifier les différents profils de personnalité*
Dépasser les réactions de ses interlocuteurs et comprendre leurs besoins
Repérer son style de communication préférentiel, ses atouts et axes de progrès

J2 S'affirmer avec assertivité et respect

Quand communication rime avec motivation
Exprimer une demande
Donner de la reconnaissance avec authenticité

Développer l'écoute active, accueillir avant de rebondir
Savoir faire part d'un problème & favoriser l'amélioration continue
Pouvoir dire NON de manière constructive et préserver la relation

Se présenter à un groupe

- Se préparer (le fond, la forme, la gestion du stress)
- L'expression (verbale et non-verbale)
- Débriefing pour s'améliorer

Moyens pédagogiques :

Exercices, Brainstorming.

Jeux de rôle, Jeux de mise en situation.

Utilisation des Profils de personnalité **J'AIME®**

Contenu inspiré de la **Communication NonViolente®** de Marshall Rosenberg

Auto-évaluation des acquis en début & fin de session
Evaluation des acquis sous forme de questionnaire en fin de session

Formateurs : [Françoise Baland](#) OU [Marc Vilcot](#) OU [Sophie Miguët](#) (cliquer sur le lien pour accéder au CV du formateur)



Renseignements et inscription :
contact@com-hom.com
www.com-hom.com

Coordonnées des consultants :
www.com-hom.com/societe/contact/