

DÉVELOPPER SON CHARISME ET SON AISANCE RELATIONNELLE

CODE STAGE : COM105

OBJECTIFS

Faire face efficacement aux différentes situations de communication.

Poser des questions, faire partager des informations, savoir écouter, notamment en réunion. Présenter ses idées en allant à l'essentiel et en sachant adapter aux interlocuteurs.

Être plus à l'aise en entretien.

Réduire le stress lié à certaines situations.

DURÉE

2 jours

PUBLIC

Techniciens Maîtrise Administratifs et toute personne souhaitant améliorer les situations de communication professionnelles ou extraprofessionnelles (groupes cohérents)

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

PROGRAMME

FAIRE UN BILAN DE SES CAPACITÉS À COMMUNIQUER

Repérer ses points forts et ses points à améliorer pour mieux agir sur ces derniers

Découvrir l'image que l'on donne et améliorer grâce à la vidéo

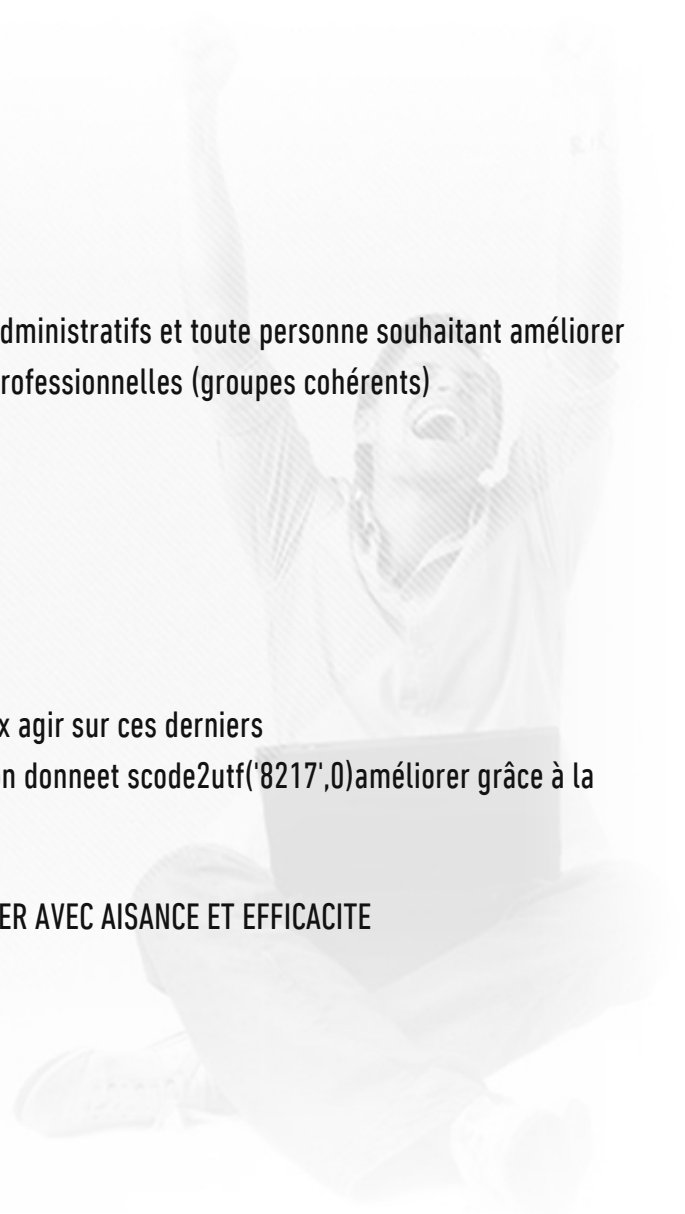
ENTRAÎNER À EXPRIMER AVEC AISANCE ET EFFICACITÉ

Acquérir les techniques pour :

Réduire le trac

Structurer son message

Exprimer clairement ses idées



CONNAÎTRE LES PHÉNOMÈNES DE COMMUNICATION EN JEU POUR MIEUX GÉRER LES SITUATIONS

Comprendre la relation émetteur, message, récepteur et les distorsions qu'elle entraîne

Clarifier les phénomènes d'identification, de projection

Identifier les obstacles à la communication pour mieux les surmonter :

• Dépasser les difficultés de l'écoute

• Éviter les erreurs, interprétations, les aprioris

• Prendre conscience de nos attitudes et leur incidence sur autrui

FAIRE FACE A DIFFÉRENTES SITUATIONS DE COMMUNICATION

Développer une attitude relationnelle constructive

Restituer des informations en allant à l'essentiel et en adaptant son message aux interlocuteurs

Exposer son point de vue en réunion et le défendre sans entrer dans l'engrenage de la polémique

Être plus à l'aise et efficace dans les situations d'entretien

