Management - Communication

Communiquer avec assertivité

Objectifs

- Découvrir les clés de la communication sociale afin d'accroître son aptitude à entrer en contact avec son environnement
- Améliorer l'écoute en situation professionnelle
- Prendre conscience de la façon dont on s'exprime et des difficultés pour se faire comprendre

Contenu de la formation

La communication
- Les principes de la communication
- Les théories psychosociales de la communication
- Les deux niveaux de communication
- Appréhender les différences de perception

Communication interpersonnelle
- Les rôles, pouvoirs et enjeux des interlocuteurs
- Les situations de communication interpersonnelle
- Les attitudes psychologiques spontanées et leur influence
- Les pièges de la communication
- L'estime de soi

Améliorer sa propre communication
- Bien communiquer, c'est d'abord écouter
- La transmission du message
- Communiquer pour informer
- Les causes d'échecs d'une transmission orale d'information
- Les règles d'or de la communication
- Adopter un comportement assertif

La relation avec son interlocuteur
- Les règles de base
- Exister et laisser exister
- Importance d'une écoute de qualité
- Qu'est-ce qu'écouter ? Comment écouter ?
- Bonnes et mauvaises habitudes d'écoute
- L'écoute active

Au-delà de l'écoute active
- Le verbal et le non verbal : le contenu, le vocabulaire, le langage percutant, les gestes, le regard, la proxémique, la localisation
- La voix : son fonctionnement, le travail de la voix, l'impact de la voix, le souffle et la respiration, l'articulation

Prendre la parole en public
- Se préparer efficacement : phase de réflexion, définir l'objectif, cadrer l'intervention, développer des arguments, construire le plan
- Capter et maintenir l'attention, la mise en scène, le regard, la mobilité, les interactions, les émotions

Infos pratiques

Public

Toute personne en charge d'encadrement hiérarchique.
Prérequis : maîtrise de la langue française

Durée

2 jours

Tarif inter-entreprise

410 €/jour/personne

Tarif intra-entreprise

Nous consulter

Compétences clés acquises

- Utiliser votre capacité d'écoute pour une communication efficace
- Mener à bien un entretien en face à face
- Aborder avec moins de stress les relations interpersonnelles

Moyens pédagogiques

- Pédagogie participative avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de mises en situation
- Livret pédagogique individuel
- Accès pendant 3 mois à notre espace documentaire

ANTERES FORMATION ▪ CONSEIL

17 Impasse Mireille - 13600 La Ciotat
Tél : 04 42 08 12 53 - Fax : 09 81 40 72 02
contact@anteres.fr - **www.anteres.fr**
Siret : 50483067000015 - NDA : 93131298613