

Objectifs

- Gagner en aisance dans notre communication au quotidien
- Créer un relationnel favorable avec nos interlocuteurs
- Donner de l'impact à nos messages pour les rendre convaincants
- Apprendre à gérer les situations de communication difficiles
- Savoir s'affirmer, sans agresser, sans fuir, sans manipuler

Contenu

Créer et entretenir une relation de qualité

- Pratiquer l'écoute active et la reformulation
- Faire preuve d'empathie et d'ouverture
- Mesurer l'impact du non verbal dans la relation
- Utiliser le regard comme vecteur de l'attention à l'autre

Gagner en sérénité quelles que soient les circonstances

- Gérer son stress en situation tendue
- L'assertivité : oser s'affirmer en respectant ses interlocuteurs
- Savoir dire non sans fuir ni agresser
- Faire une demande difficile en restant ouvert et détendu

Donner de l'impact à nos propos

- S'entraîner à convaincre en face à face ou au sein d'un groupe,
- Argumenter avec aplomb en restant ouvert au dialogue
- Atteindre son objectif sans pénaliser la relation

Méthodes pédagogiques

Mises en situation, jeux de rôle privilégiant la communication en face à face ou en groupe. Diagnostic des points de force et des axes d'amélioration de chacun. Recommandations personnalisées du formateur. Utilisation d'outils venant de la formation des acteurs pour gagner en aisance et fortifier son mental

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles » Sénèque

