

PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

OPTIMISEZ VOTRE COMMUNICATION

11/04/2023-V1

1. INTRODUCTION

La communication est un processus d'échange d'informations entre deux ou plusieurs individus, organisations. La communication permet de véhiculer des messages.

Ces messages peuvent être verbaux, non verbaux (gestuelle) ou écrits.

Le sens du message est conditionné par le fond et la forme que l'on y met et va être décisif dans la tournure de nos échanges.

La communication est indispensable dans tous nos domaines de vie, tant personnel que professionnel.

Elle a pour but de faciliter la compréhension mutuelle, les échanges, pour avancer ensemble vers des perspectives positives.

Une bonne communication nous permet de transmettre nos idées, nos opinions, nos émotions de façon claire et efficace et aussi de mieux comprendre l'autre, grâce à l'écoute.

En revanche une communication non maîtrisée peut être dévastatrice dans les relations aux autres et entraîner des malentendus, des conflits, des ruptures.

Pour maîtriser sa communication, il est important d'en connaître ses fondamentaux et de bien se connaître. Cela nous permet aussi d'utiliser, de façon pertinente, toutes ses subtilités.

Tout démarre avec l'intention que nous avons en entrant en relation avec autrui.

Cette intention va être déterminante pour la suite de nos échanges.

Quel espace je laisse à l'autre et quel espace je prends ?

Cette formation va vous permettre

1. D'appréhender tous les aspects indispensables à connaître de la communication : ses fondamentaux,
2. Également de mieux vous connaître : vous en lien avec ces fondamentaux,
3. Pour arriver à maîtriser le processus efficace d'une communication constructive en toutes circonstances.

2. DUREE totale

2 jours

- En présentiel : 2 jours soit 14h
- En distanciel : 3 demi-journées (3X3,5h) + 2 inters sessions (3,5h) soit 14h

3. A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

a Profil du stagiaire

- Toute personne souhaitant optimiser sa communication

b Prérequis

- Pas de prérequis

4. OBJECTIF GLOBAL DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, l'apprenant aura intégré les techniques et méthodes qui lui permettront d'optimiser sa communication.

5. OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Intégrer les fondamentaux de la communication.
- Identifier les différents profils de communication et s'y adapter.
- Identifier ses préférences en communication, ses avantages et ses inconvénients.
- Maîtriser le process de communication efficace en toutes circonstances.

6. CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

- Les fondamentaux de la communication
 - Les 3V de Merhabian
 - Les obstacles de la communication
- Les profils DISC
 - Autodiagnostic de sa communication
 - Les différents profils au naturel et en adapté
 - Savoir reconnaître les préférences comportementales de mes interlocuteurs
- Les comportements réactifs
 - Test sur son comportement réactif dominant
- La communication non violente
 - L'assertivité pour une communication efficace
- Identifier ses talents (soft skills) et ses points à travailler
 - Photolangage pour l'expression des talents et des points à développer
- Process : Étapes d'une communication efficace en toutes circonstances
 - Intention : posture de départ
 - Écoute active : Observation – questionnement – reformulation
 - Expression / échange : posture assertive
 - Faire une demande efficace grâce à l'OSBD

7. ORGANISATION

a LIEU

- En présentiel : dans vos locaux ou local à définir
- En distanciel via l'outil de visioconférence TEAM'S

b LA FORMATRICE

La formation sera assurée par Danielle Levy Roquart, experte en Communication et Relation client. Danielle Levy Roquart est également certifiée au titre de Formatrice Professionnelle pour Adultes et dirigeante de l'Organisme de formation PARICOCHET, certifié Qualiopi.

c MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Documents supports de formation projetés.
- Extraits de films
- Exposés théoriques
- Test – autodiagnostic
- Photolangage
- Étude de cas concrets
- Fiche de synthèse à l'issue de la formation

d ADAPTATION PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES pour les personnes en situation de handicap

Une analyse approfondie sera réalisée avec vous afin d'identifier les actions à mettre en place et/ou la nécessité de solliciter notre réseau partenaire afin de vous permettre d'accéder à la formation dans les meilleures conditions possibles.

e EXECUTION

- Feuille de présence.

f EVALUATIONS DES RESULTATS

- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situations.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

8. MODALITES ET DELAI D'ACCES

• Modalités et délai d'accès

Modalités d'admission : Admission sans disposition particulière

• Délai d'accès

En fonction de vos besoins et de nos disponibilités

9. TARIFS ET FINANCEMENTS

• Tarifs

- Un devis spécifique et adapté est établi à la suite de notre entretien préalable.
- Les tarifs sont exprimés TTC (TVA non applicable sur la formation)

- Financements possibles
 - Plan de développement des compétences de l'entreprise
 - OPCO de l'entreprise

10. RENSEIGNEMENTS ET DEVIS

- PARICOCHET
- Danielle LEVY ROQUART
- dlr@paricochet.fr
- 07 81 78 04 39
- <https://www.paricochet.fr/>