

Objectifs de la formation

A l'issue de la formation vous serez capable :

- ✓ De comprendre les mécanismes de la communication interpersonnelle
- ✓ De comprendre votre propre fonctionnement
- ✓ D'éviter les pièges faussant la communication
- ✓ D'utiliser les techniques permettant de communiquer avec plus d'efficacité
- ✓ D'éviter les erreurs génératrices de conflits
- ✓ De communiquer avec plus de confiance en vous

Public et prérequis

- ✓ Managers en poste, futurs managers, RH, commerciaux
- ✓ Pas de prérequis

Moyens pédagogiques

- ✓ Diaporama, vidéos, tests, jeux, quizz, échanges, mises en situation
- ✓ Remise de fascicules

Suivi / évaluation résultats

- ✓ Questionnaire d'évaluation à chaud
- ✓ Questionnaire d'évaluation à froid
- ✓ Evaluation des acquis: QCM, tests, études de cas, jeux de rôles
- ✓ Attestation de formation individualisée

Date et lieu

- ✓ Nous contacter



www.tremplin-performances.com

Communiquer avec aisance et efficacité

07h00

Programme

1. Comprendre les mécanismes

- L'entonnoir de la communication
- Verbal, para-verbal, non verbal
- La réciprocité des intentions
- Synthétique et analytique
- Les 5 styles de communication

2. Les techniques d'ouverture

- Questions ouvertes
- La relance
- Le silence
- Les 3 niveaux d'écoute
- La reformulation

3. Les freins à la communication

- Les questions fermées
- L'interprétation
- A priori et jugements de valeur
- Les mots freins

4. Communiquer avec efficacité

- La règle des 4 x 20
- Les techniques d'assertivité
- Faits, sentiments, jugements
- Les non-dits



Plus haut dans la compétence

contact@tremplin-performances.com

525 010 161 RCS Reims

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 21 51 01524 51 auprès du préfet de Champagne Ardenne