

# FORMATION

## COMMUNIQUER ET S’AFFIRMER DANS SON TRAVAIL

Stage - Présentiel | Gagner en efficacité | Formation individuelle ou en groupe

La formation « Communication » vous donne tous les outils et les méthodes pour apprendre à mieux vous exprimer. En pratiquant la communication d’exception, vous deviendrez un relais indispensable tout en apprenant à faire face à des situations difficiles et à vous affirmer.

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### 1. Premier jour

- ↳ Comprendre le phénomène et les causes
- ↳ Votre bilan face à cette situation
- ↳ Quel communicant êtes-vous ?
- ↳ Savoir dire non avec assertivité
- ↳ Comment améliorer ses relations avec les autres
- ↳ Communiquer d’une manière positive
- ↳ La communication non verbale et ses enjeux

#### 2. Deuxième jour

- ↳ Prendre du recul et communiquer autrement
- ↳ Savoir se remettre en question
- ↳ Bien communiquer et s’affirmer dans son travail
- ↳ Acquérir une communication d’exception
- ↳ S’entraîner au contrôle respiratoire
- ↳ Apprendre des techniques simples de relaxation
- ↳ Devenir plus efficace grâce à une communication de qualité

### INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

<b>PUBLIC</b>	Tout manager ou collaborateur souhaitant résoudre communiquer autrement avec ses collègues et acquérir une communication d’exception
<b>PRÉREQUIS</b>	Cette formation ne nécessite pas de prérequis. Toutefois, les résultats sont d’autant plus probants que les personnes choisissent ou acceptent elles-mêmes de participer à cette formation dans laquelle l’implication personnelle est un élément fort de la réussite.
<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Développer de nouvelles compétences pour contrôler puis améliorer ses relations avec les autres</li> <li>↳ Acquérir une communication d’exception</li> <li>↳ Savoir dire non avec assertivité</li> <li>↳ Utiliser la communication verbale, non verbale et para-verbale aisément</li> </ul>
<b>POINTS FORTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↳ Le fond de l’entretien et la forme sont associés dans ce programme</li> <li>↳ L’apprentissage est enrichi, à la demande, par les feed-back, les perceptions en temps réel du stagiaire et de l’animateur</li> <li>↳ Les exercices, les mises en situation et les jeux de rôles proposés par le formateur tout au long de la formation permettent au stagiaire une implication active.</li> </ul>
<b>DUREE</b>	2 jours
<b>PRIX</b>	Sur devis
<b>DATE</b>	Entrée et sortie permanente