

Apprenez à exprimer efficacement vos points de vues, à communiquer avec davantage d'aisance et à construire des relations solides. Développez vos compétences interpersonnelles.

DURÉE : 2 jours espacés d'une période d'expérimentation

PUBLIC : Cadre et non cadre

PRÉREQUIS : Aucun

GÉRER LA RELATION AUX AUTRES EN COMMUNIQUANT EFFICACEMENT

Objectifs

- Détecter son mode de communication
- Savoir exposer clairement un point de vue
- Savoir s'assurer de la bonne compréhension de ces messages
- Savoir communiquer en contexte difficile
- Communiquer pour garder de la maîtrise tout en préservant la qualité de la relation

Programme

Positionnement à l'entrée

DIAGNOSTIQUER SON MODE DE COMMUNICATION

Comprendre ses forces et ses points de progrès

LES MAUVAISES HABITUDES DE COMMUNICATION

Comprendre les erreurs classiques de communication pour pouvoir les détecter quand elles surviennent et éviter de les reproduire

Identifier les facteurs de stress liés à la communication

Expérimentation

SAVOIR EXPOSER UN POINT DE VUE CLAIREMENT

Comment préparer son message ?

Savoir exposer et valoriser son point de vue

Entraînement par mises en situation

S'ASSURER DE LA BONNE COMPRÉHENSION PAR D'AUTRES

Comment gagner du temps et de l'énergie en sachant vérifier le niveau de compréhension de son message par d'autres ?

Savoir détecter les signaux de non compréhension potentielle

Exercices d'entraînement

LES TECHNIQUES DE COMMUNICATION EN SITUATION DE PRESSION

Gérer efficacement une personne exigeante, vindicative, pressée

Savoir dire non

Défendre une position sans se justifier

Entraînement par mises en situation

LES CLÉS POUR MAINTENIR UNE QUALITÉ DE RELATION

Evaluation finale

