

Formation Booster sa communication

Au travail, il est important de savoir communiquer, s'affirmer, argumenter et négocier. Cette formation vise à développer des compétences en communication, à se doter d'outils concrets et à s'interroger sur le rapport aux autres.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Mieux appréhender la complexité des échanges et de la communication

Améliorer son style de communication

Développer une attitude d'écoute active

Renforcer ses aptitudes à l'argumentation et à la négociation

PEDAGOGIE

Interactivité, échanges, partages d'expériences

Ateliers, facilitation de l'intelligence collective

Exercices pratiques, mises en situations

INTERVENANTE

Marion Mary, Formatrice Psychologue du Travail

PUBLIC

Tout public

DUREE

14H (2 JOURS)

PRE-REQUIS

Aucun

MODALITES D'EVALUATION

Mises en situations et observations par le formateur, questionnaires de satisfaction



Programme

1 QU'EST-CE QUE LA COMMUNICATION ?

Mise en situation par le jeu et débat sur la complexité des échanges

2 LA CONSTRUCTION DE NOTRE REALITÉ ET LES OBSTACLES À LA COMMUNICATION

Les 3 filtres

Les 3 processus

Le cadre de référence

La différence entre opinion et fait

3 LES DIFFERENTS NIVEAUX DE COMMUNICATION

Le communication verbale

La communication non-verbale

La communication para-verbale

4 L'ECOUTE ACTIVE

Evaluer sa capacité d'écoute

Pratiquer l'écoute active (questionnement, reformulations, relances)

Les attitudes de Porter

Mise en situation

5 L'AFFIRMATION DE SOI

Modèle de l'assertivité

Technique du DESC

La communication non-violente

6 ARGUMENTER, NEGOCIER, CONVAINCRE

Développer une stratégie de communication pour argumenter

Mise en situation

Cabinet DAC

3, allée de la Corrèze - 31770 COLOMIERS

05.61.30.19.12. / contact@cabinetdac.com

www.cabinetdac.com

Formation Booster sa communication

Les formations du Cabinet DAC en chiffres sur l'année 2025 :

📄 117 stagiaires formés

★★★★★ Taux de satisfaction globale de nos stagiaires (rythme, durée, supports, interactivité) = 4,8/5

? A la question : "la formation Booster sa communication correspondait-elle à vos attentes et objectifs ?", 100% des répondants répondent "oui" ou "plutôt oui"