

# SAVOIR COMMUNIQUER : LES FONDAMENTAUX

Établir une relation constructive

<p><b>Objectifs – Prérequis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre l'importance de la communication verbale et non verbale</li> <li>• Connaitre son style de communication</li> <li>• Ajuster sa communication à la situation</li> <li>• Établir une relation professionnelle constructive</li> <li>• Aucun prérequis nécessaire <u>sauf si formation en distanciel</u> prévoir un ordinateur et une connexion internet</li> </ul>	<p><b>Compétences délivrées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre le concept de cadre de référence</li> <li>• Reconnaître les styles de communication</li> <li>• Savoir défendre son offre et son prix</li> <li>• Être capable de structurer son discours</li> <li>• Adopter une attitude assertive</li> <li>• Savoir communiquer de manière interactive</li> </ul>	<p><b>Méthodes mobilisées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposés</li> <li>• Questionnaire d'autoévaluation</li> <li>• Exercices interactifs</li> <li>• Mise en situation</li> <li>• Cas pratiques</li> </ul>
<p><b>Durée de la formation</b></p> <p>28 heures soit 4 journées de 7 heures de formation</p>	<p><b>Public concerné - Effectifs</b></p> <p>Tout public 1 à 6 participants</p>	<p><b>Délai d'Accès</b></p> <p>Prochaine session mensuelle</p>
<p><b>Horaires</b></p> <p>Matin : 9h00 - 12h00 Après-midi : 13h30 -17h30</p>	<p><b>Accessibilité</b></p> <p>Formation accessible aux PMR</p>	<p><b>Lieu de Formation</b></p> <p>3 Rue Georges Charpak, 26300 Alixan</p>
<p><b>Tarifs</b></p> <p>3 220 € HT (soit 3 864 € TTC)</p>	<p><b>Modalités d'évaluation</b></p> <p>Évaluation continue avec mises en situation Évaluation en fin de formation (Quizz / QCM)</p>	<p><b>Inscription</b></p> <p>Nous contacter au 04.81.16.10.22 ou <a href="mailto:contact@learn-and-progress.fr">contact@learn-and-progress.fr</a></p>

Document créé le 29/11/2021

LEARN AND PROGRESS

Siège : 85, Impasse Tépier - 26300 BOURG DE PEAGE

Bureau : 3 Rue Georges Charpak - 26300 ALIXAN

Standard : 04.81.16.10.22 - e-mail : [contact@learn-and-progress.fr](mailto:contact@learn-and-progress.fr)

SIRET : 903 407 666 00010 - TVA Intracommunautaire : FR39903407666 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 84260320126 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes

## 1<sup>er</sup> Jour

### Les bases de la communication

- Les facteurs facilitant la communication et les freins à la communication
- Qu'est-ce que « communiquer » ?
- Connaître son style de communication
- Une communication efficace : faits, opinions, sentiments, formulation
- Positiver et développer l'écoute active
- Transmettre un message verbal et non verbal cohérent
- Bilan et mises en situations

## 2<sup>ème</sup> Jour

### Établir une relation constructive

- Savoir communiquer de manière interactive
- L'affirmation de soi
- Adopter le bon comportement
- Bilan et mises en situations

## 3<sup>ème</sup> Jour

### La communication assertive

- L'assertivité : définition
- Connaître ses réactions et déterminer son profil assertif
- Les canaux de communication privilégiés

### Définir le cadre de la communication assertive

- Identifier le bon interlocuteur
- Déterminer le bon lieu et le bon moment
- Connaître les causes des comportements inefficaces
- Bilan et mises en situations

## 4<sup>ème</sup> Jour

### Aller vers l'autre grâce à la communication assertive

- Canaliser ses comportements et émotions
- Trouver sa posture
- Pratiquer l'écoute active
- Communiquer de façon assertive en situation difficile
- Bilan et mises en situation

Document créé le 29/11/2021

#### **LEARN AND PROGRESS**

Siège : 85, Impasse Tépier - 26300 BOURG DE PEAGE

Bureau : 3 Rue Georges Charpak - 26300 ALIXAN

Standard : 04.81.16.10.22 - e-mail : [contact@learn-and-progress.fr](mailto:contact@learn-and-progress.fr)

SIRET : 903 407 666 00010 - TVA Intracommunautaire : FR39903407666 - APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 84260320126 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes