
Programme de Formation

Comprendre les principes de base de la communication

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Personne souhaitant améliorer son efficacité relationnelle et sa communication au quotidien.



Objectifs pédagogiques

- Adapter sa communication à son interlocuteur
- Pratiquer l'écoute active
- Apprivoiser ses émotions



Description

Comprendre les principes fondamentaux de la communication en pratiquant l'écoute active et en adaptant sa façon de communiquer.

Reconnaissance de formation : Attestation SMACA (accordée sous condition d'une présence minimale de 60%).



Contenu

Définir les différentes composantes du schéma de communication

- Fonction de la communication
- Schéma de la communication
- Évaluation de vos capacités de communication

Identifier les différentes causes d'inefficacité d'un message

- Les façons de ne pas se comprendre
- Rôles et responsabilités de l'émetteur et du récepteur

Identifier et expérimenter les clés pour adapter son message

- La technique des Communications
- Les styles de communication

Connaître et pratiquer l'écoute active

- Clarification de la notion d'écoute
- Les composantes de l'écoute active
- Les techniques de questionnement

Connaître le modèle R.I.C.H.E pour apprivoiser ses émotions

- Définition et classification des émotions
- Les besoins derrière les émotions
- Le processus de gestion des émotions



Prérequis

Pas de prérequis



Modalités pédagogiques

École :

- Salle de formation théorique & média interactif pour l'animation
- Pédagogie active, basée sur une alternance entre théorie et pratique : exercices, jeux de rôle

Livrables pour l'apprenant :

1 accès individuel sur la plateforme digitale permettant à l'apprenant en amont des journées en présentiel d'accéder :

- Au test d'auto-évaluation des connaissances (quiz de quelques questions)
- A la documentation de formation téléchargeable, regroupant les thèmes abordés durant la ou les journées en présentiel

Cet accès individuel permet aussi au terme des journées en présentiel, d'accéder de nouveau :

- Au test final de validation des acquis de la formation
- Au pack de fichiers téléchargeables en lien avec les notions théoriques & pratiques développées durant la ou les journées en présentiel

Cette formation requiert un minimum de 6 apprenants pour être réalisée.