Programme de Formation

Comprendre les principes de base de la communication

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Toute 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

Cette formation permet de comprendre les principes fondamentaux de la communication afin d'améliorer son efficacité relationnelle au quotidien. Elle aide les participants à adapter leur communication, développer une écoute active et mieux gérer leurs émotions dans les échanges professionnels.

Grâce à une approche mêlant apports théoriques et mises en pratique, les apprenants découvrent les mécanismes de la communication, les facteurs pouvant nuire à la compréhension d'un message et les méthodes favorisant des interactions plus efficaces.

Contenu

Définir les différentes composantes du schéma de communication

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

Identifier les différentes causes d'inefficacité d'un message

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

Identifier et expérimenter les clés pour adapter son message

- La technique des Communication
- 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

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Modalités pédagogiques

Atelier pratique

- Exercices et jeux de rôle favorisant l'application des notions abordées.

Formation théorique

- Salle de formation équipée de supports médias interactifs. Pédagogie active alternant théorie et pratique.

Ressources pédagogiques numériques

Avant la formation en présentiel, chaque participant bénéficie d'un accès individuel à une plateforme digitale permettant :

- D'effectuer un test d'auto-évaluation des connaissances.
- D'accéder à la documentation de formation téléchargeable.

Conditions d'ouverture

Cette formation nécessite un minimum de 6 apprenants.