



# La communication interpersonnelle

## QUELS OBJECTIFS ?

- Prendre une posture favorisant une bonne communication
- Exprimer ses idées avec clarté et force et mieux communiquer grâce à l'agilité relationnelle
- Se sentir à l'aise en public

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Les publics

Toutes personnes souhaitant améliorer ses relations avec ses interlocuteurs

### Pré – requis :

Aucun

### Durée :

14 H

### Coût : stagiaire

En groupe (mini 3 personnes) :

Présentiel: 600 €HT / pers.

Distanciel : 500 €HT/ pers.

Tarif INTRA nous consulter

### Groupe physique :

Max 12

### Groupe en ligne :

Max 10

### Lieux :

Sur Nice dans nos locaux  
En entreprise partout en France sur demande.  
En Visio TEAMS ou ZOOM.

### Information et inscription

Tel: 07 60 53 55 86  
[contact@acticop.com](mailto:contact@acticop.com)  
Surrendez-vous individuel

### Partie 1

- Les règles d'une bonne communication
  - Comprendre la notion de cadres de référence et de filtres de communication

### Partie 2

- L'Ecoute Active
  - Pratiquer le questionnement
  - Pratiquer la reformulation
  - Pratiquer la synchronisation

### Partie 3

- Exprimer ses idées et ses opinions
  - Utiliser les mots forts pour donner de l'impact à ses échanges
  - Utiliser les effets persuasifs pour convaincre

### Partie 4

- Prendre la parole devant un auditoire
  - Gérer son trac
  - Structurer son intervention pour se présenter
  - Adapter sa posture, sa voix et ses gestes

### Partie 5

- Gérer les échanges en adaptant sa communication
  - Identifier les styles de communication de ses interlocuteurs
  - Identifier son propre style de communication
  - S'exercer à l'agilité relationnelle en adaptant sa communication



# La communication interpersonnelle



## Méthodes d'évaluation

- Réveil pédagogique
- Exercices d'application
- Mises en situation
- Plan d'action
- Evaluation à froid possible



## Moyens matériels

- Power Point et autres outils Office
- Paperboard
- Ordinateur portable
- Câble de connexion au rétroprojecteur
- Internet



## Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et mises en pratique
- Personnalisation de la théorie à travers des jeux de rôles
- Support Power Point
- Video
- Nombreux exercices d'application: jeux de rôle, ateliers de mise en pratique en groupe, échanges, partages

## Références client:

### 2024-2023

Ateliers en mission locale :

- Agilité relationnelle
- Motivation
- Aisance relationnelle
- Affirmation de soi
- Gestion du stress

Atelier pour communauté d'entrepreneurs :

- Affirmation de soi
- Sophrologie

Séances sophrologie pour particuliers

### 2022

Atelier en Ets Restauration œuvre d'arts

- Affirmation de soi

### 2006 à 2020

Presse Quotidienne Régionale

- Animations d'ateliers en gestion de projets, travaux collectifs, réunions,...

....



Accessibilité aux personnes en situation de handicap, toutefois nous contacter au préalable si aménagement spécifique nécessaires.



Délai inscription : Prise en compte jusqu'à une semaine avant le début de la formation si place disponible



Intervenante :

- Formatrice & Sophrologue certifiée, spécialisée dans la communication interpersonnelle, l'affirmation de soi, la gestion du stress et la santé mentale (secouriste PSSM).
- 20 ans d'expérience dans la Presse Quotidienne Régionale dont 14 années en tant que Responsable d'équipes.
- 23 ans de pratique en sophrologie et méditation de pleine conscience
- 6 ans comme Formatrice produits dans un grand groupe d'électroménager.
- Expériences dans la grande distribution.

