



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
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.

