

Formation - Communication Interpersonnelle : gagner en aisance et en force de conviction

Exercez vos équipes à entrer en relation de communication, optimiser leurs prises de parole et gagner en efficacité !

Communication et compétences relationnelles

Prise de parole

CODE : 16880 | Mise à jour : 21/02/2022

Objectifs

- Savoir préparer, construire et mener une prise de parole efficace
- Adapter sa communication à ses interlocuteurs pour être entendu et convaincre
- Gérer les objections et apprendre à interagir
- Maîtriser son stress et ses émotions

FORMATION PRÉSENTIELLE

PUBLIC CIBLE

Tous publics

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

DURÉE

3 jours (21 heures)

SESSION INTRA

Nous consulter

Contenu de la formation

JOUR 1 – Mieux se connaître pour optimiser sa communication

- **Comprendre les fondamentaux d'une communication efficace**
 - Schéma et parasites de la communication
 - Expérimenter la communication par le jeu
- **Mener une prise parole efficace**
 - Gérer le rythme d'une prise de parole : silences, expression,
 - Organisation des informations
 - Dynamiser son discours, dédramatiser l'oral, oser s'engager
- **Mettre son corps au service de sa parole**
 - Analyser ses réflexes parasitaires
 - Travailler sa posture, son regard et son assurance
 - S'entraîner avec la vidéo (débriefing collectif)
- **Mieux se connaître et mieux comprendre ses interlocuteurs**
 - Découvrir les différents profils de personnalité avec les couleurs du Disc
 - Mieux comprendre son propre fonctionnement et ses besoins
- **Bilan du jour**

JOUR 2 – Mieux comprendre ses interlocuteurs pour s'adapter et se faire entendre

- **Préparer une prise de parole efficace**
 - Analyser les différentes situations et les différents publics

- Identifier les besoins et la problématique des interlocuteurs
- Explorer les contraintes (temps, contexte, objectifs)
- **Structurer son message pour impliquer l'auditoire**
 - L'art du pitch : simple, efficace, impliquant
 - Susciter l'émotion et l'adhésion par le storytelling
 - Sélectionner et transmettre ses messages clés
- **Communiquer avec assertivité pour s'imposer et se faire respecter**
 - Approche concrète de la Communication Non Violente et de l'Analyse Transactionnelle
 - Cas pratiques en situations professionnelles (interne/externe)
- **Gérer son émotion dans une situation de communication délicate**
- Développer sa conscience émotionnelle
- Mobiliser son intelligence émotionnelle dans ses relations
- **Bilan du jour et plan d'action individuel**

JOUR 3 – Prendre confiance et s'affirmer dans les situations délicates (après intersession de 2 à 3 mois)

- **Retour d'expériences**
 - Améliorations – axes de progression – blocages
 - Adaptation du programme de la journée aux besoins des participants
- **Savoir s'adapter aux interlocuteurs**
 - Développer son écoute et son empathie
 - S'adapter à son interlocuteur par la synchronisation
- **Interagir avec son public pour susciter l'intérêt**
 - Gérer les objections
 - Savoir écouter et reformuler pour mieux répondre
- **Ancrer les apprentissages et les compétences acquises**
 - Mises en situation filmées et débriefées collectivement :
 - Pitch présentation projet
 - Séance de questions / objections
- **Bilan de la formation et plan d'action individuel**

Pratiques sur les 3 journées : mises en situations, exercices, jeux, partages d'expériences

Modalités pédagogiques

- Documents supports de formation projetés
- Etude de cas concrets
- jeux de rôle
- mises en situation

Evaluation des résultats

- Mises en situations
- Formulaire d'évaluation de la formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

Taux de satisfaction des stagiaires :

★★★★☆ 90% (12)



Carole BIGOT

Formatrice Professionnelle Prise de Parole, Pitch, Communication interpersonnelle

Et si on apprenait à se parler ? Mieux communiquer pour mieux collaborer en équipe !

📞 06 11 74 64 79

✉ carolebigot@yahoo.fr