

FORMATION À LA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

OPTIMISEZ ET DÉVELOPPEZ
VOTRE RELATIONNEL

Selon les travaux de Birdwhistell, en situation d'interaction, plus de 70% du message passe par le relationnel. C'est dire l'importance du non-verbal dans notre communication interpersonnelle. Pour nous faire comprendre, nous mobilisons des ressources non verbales sans, souvent, nous en rendre compte. Cette formation aide à mieux maîtriser son propre non-verbal et apprend à observer et décoder celui d'autrui.

Concrètement, elle apporte des clés et des outils pratiques pour communiquer plus efficacement en situation d'entretien, de face-à-face et de réunion. Elle aide les stagiaires à mettre leur propre non-verbal au service de leur propos. Le bénéfice attendu est celui d'une communication plus fluide, évitant les incompréhensions et les non-dits, et contribuant à une affirmation de soi apaisée.



OBJECTIFS

- **GAGNER** en impact dans ses échanges et mieux convaincre
- **GAGNER** en clarté pour se faire comprendre du premier coup
- **MAÎTRISER** son non-verbal et être capable de l'utiliser au service de l'échange et du message à véhiculer
- **DÉCODER** le non-verbal de son interlocuteur, pour valider sa bonne compréhension
- **IDENTIFIER** les freins à l'échange et mieux les dépasser
- **VAINCRE** le trac et éprouver du plaisir à échanger et communiquer

PUBLIC : Toute personne souhaitant améliorer sa communication interpersonnelle

DURÉE : 3 jours (21 heures)

TARIF : 500 € T.T.C. / jour / stagiaire. Minimum 3 stagiaires

LIEUX : Montpellier. Intra-entreprise : France

NOS ATOUTS

Des exercices filmés permettant aux stagiaires de prendre conscience de leurs potentiels d'amélioration et de les travailler efficacement.

FORMATEUR : Thomas Piettre Leclair

8 ans à la Direction de la Communication du Groupe PSA Peugeot Citroën. Fondateur de l'agence conseil en communication ComOnLight. A formé de nombreux communicants et dirigeants à la communication interpersonnelle. L'enseigne au CNAM Languedoc Roussillon et à l'ISCOM Montpellier.

PRÉ REQUIS : Aucun.

MOYENS PÉDAGOGIQUES : cours et exercices pratiques

MOYENS TECHNIQUES : Ordinateur, projecteur, paperboard.

MOYENS D'ENCADREMENT : Le formateur assure l'encadrement des stagiaires, notamment l'accueil, la vérification et la récolte des documents administratifs.

SUIVI D'EXÉCUTION DE LA FORMATION : feuille d'émargement datée signée par chaque stagiaire

APPRÉCIATION DES RÉSULTATS : Questions / réponses + QCM en fin de formation

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

COMPRENDRE LES FACTEURS
FAVORISANT LA COMMUNICATION
INTERPERSONNELLE

- Attitudes et comportements
- Identifier les facteurs donnant sens à une situation de communication

SE DONNER DES OBJECTIFS DE
COMMUNICATION

- Quel changement de comportement visé ?
- La clarté : structurer son propos

RECONNAÎTRE L'IMPORTANCE DU NON-
VERBAL

- Le rôle du non-verbal dans notre communication au quotidien

ÉVALUER LES DIFFÉRENTES
MANIFESTATIONS DE SON PROPRE NON-
VERBAL

- Les territoires

- Les distances, les lieux et les configurations d'entretien
- Les postures : en contraction, en approche, en extension
- Les gestes
- Les expressions du visage et les 6 émotions de base
- La voix : tonalité, rythme, contraste...
- Les paumes des mains

AMÉLIORER SON NON-VERBAL EN
SITUATION D'INTERACTION

- En situation d'entretien
- En situation de réunion
- En situation de prise de parole en public

TRAVAILLER SON ATTITUDE

- L'assertivité
- L'empathie au quotidien
- La prescription autoréalisatrice