Améliorer sa communication: les fondamentaux

Ref : 5-CO-COIN

Prochaines dates

Aucune date pour le moment

Durée : 2 jour(s)

Objectifs

Appréhender l?importance d?un bon relationnel
Identifier les différents types de communication
Développer une qualité d?expression et mieux adapter son comportement dans les relations interpersonnelles afin de gagner en efficacité

Pré-requis

Toute personne souhaitant améliorer sa communication
Pas de pré-requis spécifique

Plan de cours

1. Comprendre les fondamentaux de la communication
Découvrir les bases de la communication
Prendre conscience des enjeux et des difficultés de la communication
La déperdition du message
La différence entre informer, communiquer, s'exprimer
Les filtres de nos représentations
L'écoute
La communication verbale et non-verbale
Le questionnement
La reformulation

2. Mieux se connaître dans sa communication
Prendre conscience de sa personnalité
Evaluer son style de communication à l'oral
Identifier ses points forts et ses axes de développement

3. Les clés d'une communication réussie
S'adapter
Connaître ses positions
Déterminer l'objectif de l?échange
Identifier les attentes de son interlocuteur
Convaincre et faire adhérer
Raisonner « gagnant-gagnant »
Choisir ses mots
Argumenter avec pertinence
S'affirmer dans la communication
Savoir dire non avec empathie
Ecourter une situation qui se prolonge
Formuler ses désaccords de manière non conflictuelle
Exprimer des critiques non agressives
Instaurer une relation de respect et de confiance avec son interlocuteur