



Public visé

Tout professionnel et particulier ayant à faire face à des situations génératrices de stress. Formation accessible aux personnes en situation de handicap (voir plus loin).

Pré-requis : aucun

Durée : 6 jours, soit 42 heures

Objectifs

- Mieux appréhender les principes de base de la communication
- Identifier les principaux obstacles à la communication
- Développer ses capacités d'écoute et ses qualités de communicant
- Savoir adapter sa communication à son interlocuteur
- Identifier les sources de tensions et savoir adopter la bonne attitude face aux personnalités difficiles
- Être en capacité d'éviter les situations de blocage

Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, d'autodiagnostic, d'échanges et d'exercices en sous-groupe,
- Partages d'expériences,
- Études de cas,
- Des exercices pratiques.

Un support PDF sera remis en fin de session aux participants.

Modalités d'évaluation

- Auto-évaluation des compétences acquises,
- Délivrance d'une attestation de formation reprenant les compétences acquises,
- Questionnaire de suivi à 2 mois permettant de connaître les impacts de la formation.

Intervenant(e)s :

Béatrice Palis, Coach certifié, Maître praticien en PNL, formateur de formateur,
Hervé Prouteau, Coach certifié, Maître praticien en PNL, formateur de formateur.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nous établirons, avec vous, une fiche d'accueil et de suivi, prévoyant les adaptations à mettre en place pour vous permettre de suivre la formation. Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Tarif

Particulier : 250€/jour/personne (groupe de 5 à 15 personnes)

Entreprise : 325€/jour pour le groupe.

Pour les entreprises, le financement par l'OPCO est possible (Centre de formation référencé QUALIOPI)

Délai d'accès

Délai d'accessibilité 15 jours

Programme

Jour 1 : Maîtriser les fondamentaux de la communication

- Définition
- Les différents types de communication
- Le schéma de la communication
- Les dimensions de la communication : mots, posture, voix
- Les codes et les niveaux de communication
- L'importance de l'écoute active ; du feed back
- Les obstacles

Jour 2 : Se préparer à communiquer efficacement et avec aisance

- Analyser et gérer ses émotions
- Mobiliser son énergie
- Trouver les ressources adaptées à chaque situation
- Ne pas se laisser déstabiliser
- L'assertivité
- Apprendre à anticiper les situations de blocage
- Apprendre à anticiper les conflits

Jour 3 : Découvrir sa personnalité et mieux comprendre celle des autres

- Connaître les 9 types de personnalité
- Test de personnalité pour mieux se connaître
- Repérer les 3 centres de perception et celui qui est dominant chez soi
- Les différents méta programmes de la PNL
- Développer une communication accessible à tous
- Les registres sensoriels
- Connaître les positions de perception

Jour 4 : Structurer une intervention orale auprès d'un public

- Les présupposés de la PNL
- Structurer l'écrit pour être à l'aise à l'oral
- Les cartes mentales et supports à la communication
- Adapter sa présentation à l'auditoire
- Adopter le bon registre de langage
- Définir ses objectifs de communication et s'y tenir
- Préparer un exposé pour le 6ème jour

Jour 5 : Se préparer pour être au mieux de soi-même pour communiquer

- Adopter les bonnes postures physiques pour se sentir à l'aise en public
- Installer des ancrages de ressources en rapport à ses propres besoins
- Développer la confiance en soi pour communiquer avec un auditoire
- Mettre à l'aise son auditoire
- Surmonter les freins concernant sa propre communication
- Exercices de fluidité du langage

Jour 6 : Communiquer en pleine confiance

- Prendre la parole en public
- Se préparer mentalement à communiquer
- Savoir placer sa voix
- Utiliser la prolepse, réagir face aux objections
- Se synchroniser à un groupe
- Apprendre à captiver un auditoire
- Exercices pratiques et utilisation de la vidéo

Contacts :

Béatrice Palis : T. 06.95.10.33.17 - C. palis.beatrice@gmail.com

Ou cliquez sur le lien ci-dessous (en même temps que sur la touche "Ctrl" de votre ordinateur) :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe6lr22TGLgD-kLcDEnhdfgEISfRGn6Z3A0PbWZ7-3yD-ccHQ/viewform?usp=sf_link

Lien pour accéder à l'offre sur la plateforme du CPF :

https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/formation/recherche/82997697600011_COM6JOURS/82997697600011_COM6JOURSACTION