

# Mieux communiquer pour faire passer ses messages

## Objectifs pédagogiques

Être capable de mieux communiquer (de dire ce que l'on a à dire et d'être compris), d'améliorer sa communication (d'éviter l'interprétation, le jugement de valeur, les omissions, les interprétations, les généralisations,...), de prendre conscience que l'on communique par le verbal et le non verbal, de l'importance la synchronisation, de la congruence.

**Pré-requis** : aucun

**Public visé** : tous publics

## Programme

### Quelques généralités sur la communication :

Emetteur-récepteur

Communication à sens unique ou à double sens

La déperdition dans la communication

L'entonnoir de la communication

La proportion du verbal par rapport au non verbal.

### La communication verbale :

Le choix des mots (spécifiques ou généraux, concrets ou abstraits, les généralisations, les distorsions, les omissions, les opérateurs modaux)

Les différentes sortes de questions (ouvertes, fermées, aléatoires, reflet, miroir)

La reformulation

L'écoute

La voix, le ton, la vitesse, le rythme

### La communication non verbale :

La règle des 4 x 20

Le positionnement dans l'espace, l'attitude générale (le look), les attitudes, les tics, les gestes (la poignée de main),

les expressions du visage,  
le regard : les clés d'accès oculaires,  
La synchronisation  
Les qualités d'un communicant :  
L'empathie  
L'affirmation de soi.  
L'assertivité.

# Méthodes pédagogiques

- Exposés théoriques
- Tour de table
- Sous-groupes
- Jeux de rôle

**Durée** : 2 jours soit 14 heures

**Dates** :

en inter voir le planning

en intra nous contacter

**Modalités d'évaluation** : QCM

Bilan pédagogique à la fin de la formation

Attestation de fin de formation délivrée

96% de taux de satisfaction

**Accessibilité aux personnes handicapées** : nous contacter

**Tarifs** : voir dans l'onglet tarifs

Nathalie HOURDEBAIGT 3 rue du Docteur Charles Nogaret 64270 SALIES DE BEARN

Mobile sur tout le sud de l'Aquitaine 64 et 40 : Pau, Oloron Sainte Marie, Mauléon, Saint Palais, Navarrenx, Sauveterre de Béarn, Orthez, Salies de Béarn, Peyrehorade, Bayonne, Dax, Mont de Marsan, et l'ouest de Midi Pyrénées 65 : Lourdes, Tarbes,....

SIRET 799 174 354 00032

Code APE 8559A Formation continue d'adultes

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75640444064 auprès du Préfet de la région Nouvelle Aquitaine

Organisme de formation certifié Qualiopi pour les actions de formation.