



Les clés de la communication interpersonnelle

OBJECTIF :

Comprendre les mécanismes de la communication pour améliorer ses relations avec les autres.
Développer son écoute et son empathie
Développer l'affirmation de soi

Prérequis

Aucun

Compétences visées :

Développer son sens de l'écoute et mieux comprendre les messages de ses interlocuteurs.
Comprendre et atténuer les erreurs de communication engendrant de nombreux conflits

Programme :***Qu'est-ce que la communication interpersonnelle ?***

Qu'est-ce que bien communiquer au quotidien ?
Pourquoi communiquons-nous ?
Comment communiquons-nous ?

Comprendre les bases de la communication

Quels sont nos filtres internes et comment modifient-ils la compréhension des messages que l'on nous adresse ?
Quels messages nous apportent nos émotions ?

Savoir écouter

Pourquoi écoutons-nous mal ?
Comment mieux écouter : quelles attitudes avoir, quelles stratégies utiliser ?

Savoir mieux s'exprimer

Les clés du langage efficace
Savoir poser les bonnes questions
Savoir utiliser la méta-communication
Développer son assertivité et savoir dire "non"
Maîtriser les techniques d'argumentation

Les freins à la communication

Les messages à risque
Les distorsions cognitives
Maîtriser les techniques d'argumentation

Modalités d'évaluation : QCM

Accessibilité : Celle prévue par le client de la prestation

Nombre maximum de participants : 12

Tarif : 1600 euros HT/jour + frais de déplacements sur justificatifs

Contact : Jean-Philippe Falicon au 06.74.44.37.80

Formation en Intra 2 jours