



# OSER COMMUNIQUER

100% présentiel  
**Mix Learning**

**Public visé :** Tout collaborateur ayant besoin de communiquer efficacement dans le cadre de ses activités professionnelles.

**Prérequis :** Sans niveau spécifique

**Accessibilité aux personnes handicapées**  
Contactez-nous pour une étude de vos besoins.

98%

DE TAUX DE  
SATISFACTION

60

ANNÉES D'EXISTENCE  
ET D'EXPÉRIENCE

450

FORMATIONS  
DISPONIBLES

### Objectifs

- Maîtriser les étapes de la communication et de la relation quel que soit son interlocuteur
- Favoriser la compréhension des mécanismes psychologiques liés à la communication
- Acquérir des modèles de processus relationnels appliqués aux situations professionnelles

### Les + de la formation

- Formation pratique s'appuyant sur les situations vécues par les participants
- Pistes opérationnelles pour oser de nouveaux comportements en matière de communication





# OSER COMMUNIQUER

## Contenu de la formation

Découpage par demi-journée :

### 1. Les principes de la communication

- Comprendre les éléments qui organisent notre relation aux autres
- Les spécificités de la communication en situation de travail

### 2. Se connaître

- L'image de soi auprès des autres
- Reconnaître ses points forts et ses points faibles
- Développer ses atouts de communicateur

### 3. Oser s'exprimer

- Qu'est-ce que la peur ?
- Créer son stock d'énergie positive
- Transformer le négatif en positif
- Le langage codage et décodage : réception de message
- Différencier faits opinions et sentiments

### 4. Décoder le langage du corps

- Décoder le para verbal
- S'exprimer par son comportement

### 5. Structurer ses propos

- Le choix du vocabulaire
- La voix
- Comment s'exprimer clairement
- Le questionnement

### 6. Appliquer les stratégies de communication en fonction des interlocuteurs

- Mieux communiquer dans son service avec son service avec sa hiérarchie
- Mieux communiquer avec les autres services
- Mieux communiquer avec les clients et fournisseurs





# OSER COMMUNIQUER

## Modalités, méthodes et outils pédagogiques

Mise en situation Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

## Résultats attendus

Etre capable de :

- dépasser ses propres freins à la communication en mobilisant les techniques adaptées à la situation
- s'exprimer clairement et de façon assertive
- maîtriser le langage non verbal
- structurer son message pour être mieux compris

## Modalités d'évaluation

Processus d'évaluation des acquis tout au long de la formation Evaluation de fin de formation individuelle par le formateur

## Modalités de financements

Cap Emploi, Entreprise, Opérateurs de Compétences (OPCO), Particulier, Pôle Emploi

## Intervenants

- Une équipe de consultants formateurs experts dans le domaine

