

## Améliorer sa communication interpersonnelle

### Durée de la formation :

2 jours (14h)

### Horaires de formation :

08h45 - 12h30 / 13h45 - 17h00

### Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

### Recommandé :

Venir avec des éléments concrets (documents ou fichiers) de prises de paroles réalisées ou à venir.

### Public concerné :

Toute personne amenée à prendre la parole devant un auditoire - réunion, présentation de projet, conférence ...

### Objectifs :

Savoir préparer sa prise de parole.  
Surmonter son trac. Parvenir à accrocher et conquérir son auditoire. Exprimer clairement ses idées. Gérer son temps de parole.  
Tenir son public captif jusqu'au bout.

### Pour vous inscrire

Tel : 04 78 14 19 19

Email : [amra.info@atoutmajeur-ra.com](mailto:amra.info@atoutmajeur-ra.com)

Renseignement et planning des formations :

[www.atoutmajeur.com](http://www.atoutmajeur.com)

### Module 1 : Les fondamentaux de la communication

Présentation du schéma de communication

Repérage des points de distorsion possibles entre message émis et message reçu

Nos obligations pour déployer une communication efficace : que faire pour être un émetteur et un récepteur efficaces ?

Communication verbale, para-verbale et non verbale : comment les combiner et en tirer le meilleur parti ?

### Module 2 : Les techniques de communication

Savoir établir un vrai dialogue

Se montrer constructif et empathique

Observer son interlocuteur pour mieux adapter sa communication

Savoir écouter ce qui est dit

Identifier les non-dits

Pratiquer le bon questionnement chaque fois que nécessaire

Apprendre à reformuler sans déformer

### Module 3 : Maîtriser sa communication pour gagner en confiance et en assurance

Comprendre les facteurs de conviction dans la forme et le fond d'un message

Comprendre le rôle des émotions dans la communication, savoir les utiliser à bon escient

Prendre conscience de ses atouts personnels : savoir capitaliser sur ses points forts

Valoriser sa personnalité en affinant son style

### Méthodes et techniques pédagogiques

Apports théoriques et entraînement actif fondé sur des exercices individuels proposés par l'animateur ou les participants.

Les exercices seront analysés collectivement et pourront faire l'objet dans certains cas d'enregistrements vidéo. Ceux qui souhaitent conserver leur vidéo pourront apporter une clé USB à cet effet.

Chaque participant formalisera son plan d'actions et de progression.