

# Les fondamentaux de la communication

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Type de formation :** Formation continue

**Éligible au CPF :** Non

**Domaine :** Management du SI

**Action collective :** Non

**Filière :** Relations humaines

**Rubrique :** Communication

**Code de formation :** COM111

## € Tarifs

**Prix public :** 1365 €

### Tarif & financement :

Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :

- **Le plan de développement des compétences** de votre entreprise : rapprochez-vous de votre service RH.
- **Le dispositif FNE-Formation.**
- **L'OPCO** (opérateurs de compétences) de votre entreprise.
- **Pôle Emploi** sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.
- **CPF -MonCompteFormation**

Contactez nous pour plus d'information

## PRÉSENTATION

### Objectifs & compétences

Identifier les éléments influant sur la communication  
Formuler ses phrases de manière positive  
Mettre en pratique l'écoute active  
Utiliser les outils de communication

### Public visé

Managers, Fonctions supports, Chefs de projets

### Pré-requis

Aucune

## 📍 Lieux & Horaires

**Campus :** Ensemble des sites

**Durée :** 14 heures

### Délai d'accès :

Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation

**Distanciel possible :** Oui

## PROGRAMME

### DEFINIR LA COMMUNICATION

Définir le schéma de la communication interactive  
Appréhender le non verbal Impacter avec la parole  
Identifier ce qui influence notre communication

### Maitriser le para verbal

Exercices : quizz sur l'impact de la communication

### LES PRINCIPAUX OUTILS DE LA COMMUNICATION

Différencier les styles de questionnement  
Adopter les méthodes de reformulation  
Utiliser l'écoute active  
Exercices : jeu des formes géométriques

### REPERER LES FONDEMENTS DE LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

Utiliser la communication positive  
Adapter le temps utilisé Formuler une question amenant une réponse positive  
Savoir dire non positivement  
Capitaliser sur le positif

**Exercices :** utilisation de la formulation positive

### IDENTIFIER LES SOURCES DE MALENTENDU

Différencier les perceptions  
Eviter les suppositions  
Exercices : jeu Veille Dame/Jeune femme et 6/9

### L'ASSERTIVITE : AFFIRMATION DE SOI ET RESPECT D'AUTRUI

Identifier les 4 attitudes types dans la relation à l'autre  
Détecter les attitudes non assertives  
Identifier les bases de l'affirmation de soi  
Utiliser les positions de vie pour améliorer la relation aux autres  
Exercices : quizz oral

### ADOPTER UNE COMMUNICATION EFFICACE

Différencier fait, sentiment et opinion

## 📅 Prochaines sessions

Cliquez sur la date choisie pour vous inscrire :

### ■ 01 / 10 / 2024

📍 : Ensemble des sites  
✓ : Distanciel possible  
🕒 : 14 heures  
📅 : 2 jours

### ■ 05 / 12 / 2024

📍 : Ensemble des sites  
✓ : Distanciel possible  
🕒 : 14 heures  
📅 : 2 jours

Appréhender les bases de l'analyse transactionnelle pour adapter sa communication  
Utiliser la CNV pour communiquer efficacement de manière bienveillante  
Faire et recevoir une critique  
Exercices : utilisation de la CNV

## MODALITÉS

### Modalités

**Modalités** : en présentiel, distanciel ou mixte – Horaires de 9H à 12H30 et de 14H à 17H30 soit 7H – Intra et Inter entreprise

**Pédagogie** : essentiellement participative et ludique, centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique. Alternance d'apports théoriques et d'outils pratiques.

**Ressources techniques et pédagogiques** : Support de formation au format PDF ou PPT Ordinateur, vidéoprojecteur, Tableau blanc, Visioconférence : Cisco Webex / Teams / Zoom

**Pendant la formation** : mises en situation, autodiagnosics, travail individuel ou en sous-groupe sur des cas réels

### Méthode

**Fin de formation** : entretien individuel

**Satisfaction des participants** : questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation

**Assiduité** : certificat de réalisation (validation des acquis)