

Oser s'exprimer dans un groupe et maîtriser sa communication



EP-71 3 Jours (21 Heures)



Description

Ce stage vous donnera les moyens techniques pour faciliter la prise de parole et la rendre efficace, au sein de votre équipe. En identifiant vos éléments bloquants, vous gagnerez en assurance pour enrichir votre communication et vos relations au travail.

À qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

Tous ceux qui souhaitent réduire leur appréhension lors de la prise de parole face à plusieurs personnes et ceux qui souhaitent augmenter leur habileté sociale.

Prérequis

Aucune

Les objectifs de la formation

- Auto diagnostiquer l'affirmation de soi
- Adopter une communication assertive
- S'exprimer dans un groupe et repérer les types de participants
- S'entraîner à canaliser l'agressivité de ses interlocuteurs
- Maîtriser sa communication verbale et non verbale

Programme de la formation

Mieux se connaître et s'affirmer

- L'affirmation de soi.
- Les différentes attitudes relationnelles (fuite, attaque.
-).
- L'assertivité : ni hérisson, ni paillason.
- Les canaux sensoriels de communication : VAKO.
- Travaux pratiques Autodiagnostic sur l'affirmation de soi.

Réussir à oser dire et savoir dire

- Renforcer sa confiance en soi et en autrui.
- Optimiser son image.
- Ancrer ses points forts, développer sa capacité à changer.
- S'investir davantage dans un groupe.
- Gagner en spontanéité.
- Faire passer un message délicat.
- Oser dire "non".
- Faire face à l'agressivité, au mécontentement.
- Faire face aux objections.
- Travaux pratiques S'entraîner à adopter une communication assertive, à répondre efficacement aux critiques et à oser dire non.

Contourner les freins à la communication

- Eviter les jugements et les accusations.
- Instauration de la proximité vis à vis de son interlocuteur.
- Contrôle de ce qui se dit : réguler.
- Garder son self-control.
- Faire face à l'agressivité avec les attitudes ressources.
- Travaux pratiques S'entraîner à canaliser l'agressivité de son interlocuteur et à surmonter une situation difficile.

S'exprimer en groupe

- Connaître les styles d'animation.
- Pratiquer l'écoute active.
- Identifier les phases de structuration des groupes.
- S'exprimer dans un groupe : mettre en forme ce que l'on désire énoncer.
- Repérer les types de participants (bavard, timide, déviant.
-) et les attitudes à adopter.
- Savoir répondre aux objections et contradictions.
- Savoir instaurer des stratégies de comportement face au conflit.
- Travaux pratiques Questionnaire sur les styles d'animation.
- Des entraînements par des improvisations, des jeux de rôle, individuels ou collectifs.

Maîtriser sa communication verbale et non verbale

- La voix : intensité, intonation, débit.
- L'articulation et le rythme, les silences.
- La gestuelle : gestes vivants, positifs, négatifs, amples.
- La posture et les appuis.
- Le visage, les mimiques et le regard.
- La respiration.
- Travaux pratiques Exercices de communication et d'expression pour augmenter son aisance.