

# OPTIMISER SA COMMUNICATION

## PRÉREQUIS

Aucun prérequis exigé

## PUBLIC

- Tout public
- Environ 10 participants

## DURÉE

1 jour (7h)

## OBJECTIFS :

- ◇ Communiquer avec aisance en toute circonstance.
- ◇ Connaître les principes fondamentaux de la communication.
- ◇ Maîtriser ses émotions et le contact avec l'auditoire en toute situation.
- ◇ Être concis et s'adapter en fonction des contextes.

## INTERVENANT

*Psychologue du travail*

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques/ diaporama en alternance avec des questions/réponses.
- Tour de table, travaux de groupe, exercices pratiques et mises en situation.
- Remise d'un livret stagiaire.
- Validation des acquis , remise d'une attestation de suivi de stage.

## FORMULE

En intra et en Inter

## PROGRAMME

Tour de table.

Connaître les règles de la communication (composantes verbales et non verbales).

Gérer son stress en toute circonstance.

Apprendre à s'exprimer avec clarté.

Faire varier son style d'expression.

Adapter sa communication en fonction de l'auditoire et des objectifs.

Conclusion.

## Points forts

- Pédagogie active et interactive.
- Alternance de théorie et pratique.
- Mise en pratique immédiate des acquis.