

BIEN COMMUNIQUER

EN TOUTE SITUATION

€ COÛT

690 € prix nets de toutes taxes



CONTACT

Contact Formation
05 55 45 16 16
formationcontinue@limoges.cci.fr



OBJECTIFS

Communiquer, c'est savoir se faire comprendre en ayant le souci de proposer des explications claires de façon à ce que le message perçu par l'interlocuteur corresponde au message envoyé et ce, en considérant le motif et/ou l'objectif, de ce message.



PUBLIC

Tout public.



DURÉE

2 jours



DATE

Nous consulter pour connaître les prochaines dates.



LIEU

CCI Brive, Guéret ou Limoges



PROGRAMME

- **Prendre conscience de son mode de communication**
 - Découvrir ses attitudes spontanées
 - Identifier ses axes d'amélioration
 - Comprendre l'origine de sa communication
 - Mieux se connaître pour mieux recevoir les autres

- **Éléments de communication**
 - Communiquer en fonction de ses objectifs
 - Apprendre à calibrer, se synchroniser
 - Ecouter, comprendre
 - Utiliser les règles de langage efficace
 - Questionner
 - Reformuler

- **Travailler l'affirmation de soi**
 - Gérer le stressTraduire ses sentiments
 - Vérifier son niveau de stress
 - Dépasser ses peurs
 - Relativiser

 - Recadrer, négocier
 - Développer la congruence
 - Gagner en aisance relationnelle

Méthode pédagogique

- Exercices de réflexion,
- Mise en situation
- Apport théorique.
- Document théorique délivré à chaque participant

[Consulter la fiche complète](#)