

COMPRENDRE LES FONDAMENTAUX DE LA COMMUNICATION



Annick GRYSON-HAVET
Psychologue clinicienne
Consultante en Efficacité personnelle et
professionnelle



A l'issue de ce séminaire, vous saurez :

- Analyser les obstacles à la communication et envisager les remèdes
- Comprendre son rôle de communicant et repérer le mode de fonctionnement de son interlocuteur
- S'adapter à son interlocuteur pour mieux le convaincre
- Développer un comportement assertif dans ses relations interpersonnelles

ITINERAIRE PEDAGOGIQUE

PREALABLE

- Accueil des participants
- Listing des attentes et besoins
- Etablissement du contrat pédagogique (objectifs)
- Présentation du contenu du programme

CONTENU DU PROGRAMME

- Dire n'est pas communiquer : les éléments clés d'une communication efficace
- Evaluer l'impact de la communication non verbale : l'influence des gestes, de la voix, du regard, de l'espace ...
- Identifier son style de communication et faire le point sur ses propres atouts et ses axes d'amélioration
- Adopter une attitude physique positive (pour la respiration, la fluidité d'expression et l'assurance)
- Identifier le profil de son interlocuteur et son canal de communication : L'autre n'est pas moi
- Adapter son mode de communication verbal et non verbal à son interlocuteur
- Apprendre à communiquer avec des profils différents
- Introduire de la distanciation émotionnelle dans la relation : se mettre « à sa place »
- Acquérir des techniques d'affirmation de soi pour devenir plus assertif : savoir faire une demande délicate, formuler un refus



Conclusion : **IMPULSER LA DYNAMIQUE D'ADAPTATION ET D'EVOLUTION**

- ✓ Se préparer au changement
- ✓ Mettre au point sa méthode personnelle : « boîte à outils »
- ✓ Initier le changement : définir des objectifs personnels réalistes à court et moyen termes
- ✓ Etablir son Plan d'Action Personnalisé
- ✓ Déterminer son plan d'action à 3 et 6 mois
- ✓ Bilan à chaud

Document mis à jour le 30/10/2023