

Savoir communiquer à l'oral

OBJECTIFS

- Apprendre à mieux se connaître
- Savoir organiser ses idées
- Développer l'esprit de synthèse
- Utiliser les bonnes formulations
- Convaincre et s'imposer

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :

interaction, exercices, études de cas, théorie, mise en situation

ÉVALUATION DE LA FORMATION :

en fin de formation, un formulaire sera à compléter et permettra d'obtenir une attestation de fin de formation

ÉVALUATION DES STAGIAIRES :

un quiz sera réalisé en fin de formation

ATTESTATION DE FIN DE FORMATION :

elle sera remise après la fin de la formation

PUBLIC : les élus du personnel

NIVEAU 1 • PRÉ-REQUIS : aucun

DURÉE : 2 jours (14 heures)

TARIF INTER : 350 € HT/jour

Contactez-nous pour connaître
notre tarif INTRA : 01 40 22 64 43 /
01 40 22 64 44 / 01 40 22 63 71

PROGRAMME

1. Les fondamentaux de la communication

- L'expression orale : les fondamentaux
- Les techniques d'expression
- La communication non verbale
- Le trac
- Les techniques de l'exposé

2. Les clés d'une communication réussie

- Améliorer sa communication
- Communiquer avec les autres
- La confiance en soi
- Comprendre les mécanismes, se connaître soi-même, mode d'emploi
- Besoin de reconnaissance
- Formulations positives

3. L'affirmation de soi dans la communication

- Mesurer l'estime de soi
- Bien communiquer et oser s'affirmer dans son travail
- Evaluer son niveau
- Comment changer ? Situations redoutées, quelques conseils
- Comment trouver le bon dosage