

# COMMUNICATION

## Améliorer sa communication et l'efficacité de ses messages

Référence : ACMCOMEFFC

PLAN DE COURS

<b>Objectifs</b> : Identifier ses forces et points de progrès personnels et dans sa fonction professionnelle. S'assouplir et se développer tout en respectant ses limites. Diminuer les désaccords et les incompréhensions, éviter les conflits inutiles, gagner en sérénité et augmenter son efficacité professionnelle	
<b>Prérequis</b> : pas de prérequis particulier (maîtrise de la langue française)	
<b>Public</b> : toute personne désirant améliorer sa communication	
<b>Niveau</b> : Débutant	<b>Durée standard</b> : 1 jour
<b>Pédagogie</b> : alternance d'apports théoriques et nombreux exercices de mise en pratique	
<b>Moyens pédagogiques</b> : outils pédagogiques adaptés, ordinateur et vidéoprojecteur pour l'animateur	<b>Évaluation des acquis</b> : Mise en pratique à l'aide d'exercices en autonomie avec retours individuels et collectifs
<b>Suivi après formation</b> : • Certificat de stage • Bilan de formation rempli par le formateur • Évaluation de satisfaction à chaud remplie par l'apprenant • Support papier et/ou numérique	

Nos plans de cours standards sont adaptables sur demande tant en termes de contenu que de durée : nous contacter

### Contenu standard

Cocher les OBJECTIFS

Les titres en gras feront l'objet de l'évaluation des acquis  
 La mise en pratique régulière, et dans un délai court, suite à l'action de formation est une condition de réussite

	définis lors du tour de table	traités durant la formation
<b>Identifier son style de communicant</b> .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Établir son diagnostic personnel .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Analyser ses points forts et ses points de progrès .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifier les effets de sa façon de communiquer sur les autres .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifier ses réflexes types et évaluer leur adéquation à la situation .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire évoluer ses comportements tout en restant soi-même .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adapter sa communication pour être plus efficace .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Adopter une communication ouverte sur l'interlocuteur</b> .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Analyser les interactions entre deux interlocuteurs qui communiquent .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Établir des relations de à deux et en équipe, de type client/fournisseur, .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dépasser ses affinités avec certaines personnes et agacements avec d'autres .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Établir des échanges constructifs sans préjugés .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Établir des échanges de point de vue intégralement exprimés .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Développer les aptitudes relationnelles et communiquer face à une personne stressée</b> .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifier les différents types de stress (fuite, lutte, inhibition) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifier les caractéristiques de chaque état .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mettre en place une gestion relationnelle du stress adaptée au type de stress .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Élaborer une stratégie de communication spécifique et adaptée à l'état de l'interlocuteur .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Compléments : .....

.....

.....



**AGENCE CHAMBERY**  
 87, Avenue de Chambéry  
 73230 SAINT-ALBAN-LEYSSE  
[www.groupe-si2a.com](http://www.groupe-si2a.com)

**AGENCE ANNECY**  
 21, route de Nanfray  
 CRAN-GEVRIER  
 74960 ANNECY  
 Tel : 04 50 69 24 77

**AGENCE GRENOBLE**  
 43, Chemin du vieux chêne  
 38240 MEYLAN  
[commercial@groupe-si2a.com](mailto:commercial@groupe-si2a.com)

