

Ref. C122

Communication orale et présence physique : faire face aux situations stressantes

OBJECTIFS

- ▶ Comprendre les interactions entre présence physique et expression orale, qui améliorent ou altèrent l'efficacité de notre communication.
- ▶ Mieux faire face aux situations stressantes de communication (entretiens, réunions, enseignement, formation).

PROGRAMME

- ▶ La compréhension des mécanismes psychiques, émotionnels et physiques qui influencent notre communication
 - le regard de l'autre, des autres, le jugement
 - les tensions physiques et la mauvaise utilisation du corps dans la communication
 - les représentations et projections mentales en situation de communication
- ▶ Les notions de base de la communication verbale
 - entre intention et résultat, notre part de responsabilité
 - communication verbale : l'efficacité relationnelle
- ▶ La présence physique, la communication non verbale
 - observation, calibrage et synchronisation
- ▶ L'intelligence émotionnelle
 - comprendre, nommer, contrôler et utiliser ses émotions
 - comprendre celles de l'interlocuteur et partager
- ▶ Trouver sa place et son juste milieu, entre force et souplesse
 - agressivité
 - conflit
 - réaction à l'agressivité
 - reconnaître les attaques et nos réactions
 - gérer les attaques
- ▶ La gestion du stress
 - stress : définition
 - gestion du stress : quels outils ?
 - savoir se relaxer en situation de travail.

Ce stage demande une implication personnelle.



Méthode pédagogique : Recueil des attentes. Etudes de cas, apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes, jeux de rôles
Remise d'un support écrit. Evaluation des acquis en début et fin de stage.

Personnes concernées / Prérequis : Toute personne désireuse d'améliorer confiance et présence en situation stressante de communication

Animation : Formateur en communication, Maître praticien en PNL

Nombre de participants : 12 personnes maxi

DPC : nous consulter

Durée : 5 jours, soit 35 heures

INTRA

Ce stage peut être organisé dans votre établissement avec un tarif groupe.

Lieu	Sessions programmées	Droits d'inscription
 La Rochelle (17)	Du 24/04/2023 au 28/04/2023	1240 €



GERFI+ S.A.S. au capital de 250 000€
SIRET 393 456 892 00024 - Code NAF 8559A - RCS La Rochelle

