

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.*

**Méthodes pédagogiques** : 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** : Conseil en communication, titulaire master en sciences de l'éducation


**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 23/09/2024 au 27/09/2024	1 300 €

