

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).

Méthodes pédagogiques :

Autoévaluation en amont de la formation

Recueil des attentes

Recueil des attentes. Études de cas, apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes, jeux de rôles

Remise d'un support écrit. Fin de stage : évaluation des acquis

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

Durée : 5 jours, soit 35 heures

INTRA

Cette formation peut être organisée dans votre établissement avec un tarif groupe.

Lieu

 LA ROCHELLE (17) Du 23/09/2024 au 27/09/2024

Sessions programmées

Droits d'inscription

1300 €



PROGRAMME *Catalogue 2024*

- ▶ 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.

