

## 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

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 :** Formateur en communication, Maître praticien en PNL ou Intervenant en action sociale  
Master 1 sc. de l'éducation et DEASS

**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 07/04/2025 au 11/04/2025

#### Sessions programmées

#### Droits d'inscription

1370 €



**PROGRAMME** *Catalogue 2025*

- ▶ 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

*Cette formation demande une implication personnelle.*

