

Programme détaillé de l'action de formation
Management & efficacité professionnelle

**MIEUX COMMUNIQUER
POUR PLUS DE
PERFORMANCE**

Durée : 20 Heures – 1050 €

Prérequis : Ouvert à toute personne souhaitant s'initier aux bases de la communication et améliorer sa prise de parole en public

Un diagnostic est réalisé en amont de la formation afin de définir vos objectifs et d'appréhender vos problématiques.

La maîtrise du français est nécessaire
L'approche étant très participative, elle demande à se prêter à des exercices où l'engagement est nécessaire

Bénéficiaires :

Salariés, cadres, dirigeants, demandeurs d'emploi, intra et entrepreneurs.

Modalités :

Formation entièrement à distance

Alternant visioconférence, coaching et E-learning

14 périodes de Visio + coaching + E-learning

Descriptif

Centrale à toute activité, la communication rythme nos vies. Pourtant incompréhension, maladresse, déformation de l'information viennent sans cesse perturber notre quotidien. En résultent perte de temps, tensions, blocages. Avez-vous déjà pris le temps de comprendre les mécanismes de la communication, d'analyser vos pratiques ?

Participer à notre session de formation pour envisager vos échanges professionnels et personnels sous un nouvel angle et enfin être efficace dans vos échanges.

Conseil pour suivre une formation en Classe virtuelle

Pensez à votre confort, chouchoutez-vous !

Installez-vous dans un endroit calme avec une lumière adaptée pour votre écran et une boisson (sans alcool bien sûr 😊)

Prévoir un ordinateur avec webcam et micro ou mieux encore un casque

Une connexion internet de qualité

Pensez à utiliser les outils pour la prise de parole et à éteindre votre micro quand vous ne vous exprimez pas

Objectifs

- Connaitre les règles de base de la communication et en comprendre les enjeux
- Savoir adapter sa communication aux différents contextes professionnels
- Maîtriser son discours en s'assurant que la forme serve le fond
- Acquérir l'assurance face à ses interlocuteurs
- Acquérir de bonnes pratiques pour vos interventions futures
- Apprendre à pratiquer une gestuelle efficace
- Prendre conscience de son image et de la manière dont on est perçu
- Connaitre & utiliser différentes techniques d'expression orales



Programme Pédagogique

Module 1 : LES PRINCIPES DE LA COMMUNICATION

Assimiler les fondamentaux de la communication

- 1.1. La communication, où en êtes-vous ? (Diagnostic)
- 1.2. Le schéma de communication
- 1.3. Enjeux et principes de bases
- 1.4. Comment le monde vous perçoit-il ?

Module 2 : LE NON-VERBAL

Renforcer l'efficacité de vos échanges

- 2.1. La communication non-verbale : ces gestes qui nous trahissent
- 2.2. Apprendre à rendre sa communication plus expressive
- 2.3. Apprendre à émettre des signaux non-verbaux positifs

Module 3 : LE DISCOURS

Transmettre ses idées clairement

- 3.1. Déterminer son objectif et hiérarchiser son argumentation
- 3.2. Les 5 questions à se poser
- 3.3. Choisir son registre & son vocabulaire : l'influence des mots
- 3.4. Savoir maîtriser les silences
- 3.5. Préparer son discours selon le type de message & d'interventions

Module 4 : L'ÉCOUTE ET LA REFORMULATION

S'ouvrir au monde de « l'autre »

- 4.1. « L'écoute active » : Ne vous limitez pas à ce qui s'entend
- 4.2. Les conditions d'une écoute active
- 4.3. La reformulation

Module 5 : LE POSITIONNEMENT

Apprendre à gérer sa présentation et savoir « lire la mise en scène » d'une discussion

- 5.1. Positionnement personnel : être à l'aise avec sa posture pour gagner en naturel
- 5.2. Soigner son apparence : être en phase avec sa fonction mais être à l'aise avec son interlocuteur
- 5.3. La gestuelle : ponctuer son discours ou le parasiter ?
- 5.4. Rester soi-même, être à l'aise et gérer sa communication non-verbale
- 5.5. Rester cohérent dans l'image que l'on véhicule
- 5.6. Le cadre : gérer l'environnement

Module 6 : MISE EN APPLICATION

Réfléchir ensemble à la mise en pratique des théories et des pratiques acquises

- 6.1. Jeux de rôle, mise en situation, exercices de prise de conscience
- 6.2. Quels ajustements/positionnements prendre dans l'immédiat ? Plan d'action
- 6.3. Comment l'apprentissage va pouvoir s'appliquer dans le quotidien ?
- 6.4. Quelles sont les échéances à venir qui pourraient requérir une attention particulière ?
- 6.5. Quelles sont les règles pour : communication conflictuelle ? une réunion ? Une présentation ?

Module 7 : LE THÉÂTRE : UN OUTIL POUR OPTIMISER VOTRE COMMUNICATION ORALE

- 7.1. Les jeux et les techniques théâtrales appliqués à une prestation en public
- 7.2. Comment la posture, la gestuelle et la gestion de l'espace permettent de s'exprimer plus facilement
- 7.3. La voix : timbre, volume, ton, rythme, prosodie, registre vocal, utilisation des pauses et des silences
- 7.4. Le travail de la posture : exercices physiques de motricité, d'équilibre et de gestuelle
- 7.5. Gestuelle : le corps, le visage et les signes universels
- 7.6. Être en contact avec son corps et avec les autres



Moyens pédagogiques

MOYEN PÉDAGOGIQUE ET MODALITÉ D'ÉVALUATION :

Parce que nous sommes tous différents face à l'apprentissage, **Optimum Formation** propose différents formats pédagogiques, adaptés aux besoins individuels mais aussi collectifs.

Les moments d'exposés théoriques sont ainsi dynamisés par des ateliers tels que des :

Brainstorming	Jeu de rôle	Rédaction de fiches	Carnet de bord
Brainstorming inversé	Atelier de retour	pratique	Grille d'analyse
Photolangage	d'expériences	Autodiagnostic	Miroir des pratiques
Etude de cas		Plan d'action	Exercices théâtraux

Le contenu de la formation amenant essentiellement à travailler sur :

- Des savoir-être - Des comportements - Des postures

Les évaluations proposées feront principalement appel à l'auto-évaluation et l'autoréflexion.

Ainsi des grilles d'analyse seront proposées (ex : Quel communicant êtes-vous ?). Ces grilles seront complétées une première fois en début de formation, puis en fin de formation afin de voir si des écarts ou des modifications sont à noter.

PROFILS DE FORMATEURS :

- Les formateurs en management, efficacité professionnelle, et communication ayant une expérience terrain
- Optimum Formation veille à ce que les membres de son équipe assurent une veille continue des outils et méthodes pédagogiques. Nos formateurs ont tous une expérience du monde professionnel de l'industrie et des services et en ont intégré les exigences et les spécificités.
- Expérimentés dans le milieu de la formation d'adultes et de du coaching, nos formateurs se veulent pragmatiques, afin de permettre à chacun d'appliquer les contenus enseignés concrètement sur le terrain.

SUIVI DE L'EXÉCUTION DE L'ACTION

Feuilles de présence signées par le stagiaire et le formateur par séance de formation,

Une attestation de formation sera remise en fin de module.

Evaluation de satisfaction en fin de formation - Certification en fonction des parcours suivis

Conditions de succès de l'opération

Notre expérience de ce type d'intervention et d'acquisition des compétences nous permet de vous proposer une méthode optimale qui repose sur les conditions de réussite suivantes :

Les facteurs clés de succès :

- Animation de façon interactive avec de nombreuses mises en pratique.
- Définition d'un objectif SMART en début de formation, c'est-à-dire d'un objectif spécifique, mesurable, acceptable, réaliste, temporellement défini.
- Définition d'un rythme permettant de progresser grâce à une alternance entre les différents modules de formations et la mise en pratique sur le terrain.
- Respecter une logique pédagogique d'intégration et de progression. A ce titre un rythme de formation est préconisé dès l'entrée en stage afin de permettre une acquisition optimale des connaissances ainsi toute modification peut avoir des conséquences sur l'atteinte de l'objectif.
- Aller à l'essentiel et être opérationnel permet une mise en pratique rapide, réelle et durable.

Valeur ajoutée pour l'individu

Une reconnaissance sociale et professionnelle :

- Maintenir et développer son employabilité.
- Accroître une aisance dans ses fonctions : accéder à davantage de responsabilités.
- Être reconnu dans ses fonctions.
- Devenir acteur de son parcours professionnel et personnel

Valeur ajoutée pour l'entité bénéficiaire

- Reconnaître et valoriser les compétences internes.
- Motiver et fidéliser ses équipes.
- Favoriser la satisfaction des salariés en leur donnant des outils qui leur permettront de réussir leur mission et d'évoluer professionnellement.

