

Astre Conseil Formation
Communication inter-personnelle

3 Allée Anna Roca-Rostain
66500 PRADES Tél. : 06 64 20 39 17

Priscille HUDIN
Vous accompagne sur tous vos projets








Le Comptoir des Entrepreneurs
Coopérative d'Activité et d'Emploi

PROGRAMME DE FORMATION 2021

S'AFFIRMER POUR REUSSIR SA VIE PROFESSIONNELLE

OBJECTIF GÉNÉRAL

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

-  Se sentir à l'aise dans le face à face
-  D'exprimer clairement ses pensées
-  Entretenir un rapport équilibré avec l'autre
-  D'échanger en respectant les règles d'une communication saine
-  Oser passer un entretien sans crainte et avec succès

CONDITIONS D'ACCÈS

PUBLIC VISÉ	Toute personne qui souhaite développer l'efficacité de sa communication professionnelle .
PRÉREQUIS	Aucun
ÉVALUATION DES PRÉREQUIS	Pas d'évaluation préalable.

Personnes en situation de handicap

Afin de nous permettre d'évaluer vos besoins et de mettre en œuvre les adaptations pédagogiques, organisationnelles et matérielles nécessaires, merci de contacter notre référente handicap, Fanny Marques : f.marques@lecomptoirdesentrepreneurs.fr / 04 11 23 22 38

CONTENU PÉDAGOGIQUE

I. OSER S'EXPRIMER EN PUBLIC

Trouver la bonne attitude : Définir l'Affirmation de soi / Assertivité

Développer sa confiance intérieure depuis son apparence extérieure :

Repérer ses points forts et ses points faibles

Utiliser sa voix pour s'exprimer sans manipulation, inhibition, agression

II. S’AFFIRMER FACE A L’ AUTRE

Être au clair avec soi-même : son image, son parcours, ses besoins
Oser demander des explications, des informations ou une clarification
Développer son argumentation, savoir dire « non »
Etre capable de formuler une critique constructive et/ou en recevoir une

III. FAIRE FACE AUX SITUATIONS OU LA PAROLE EST DIFFICILE

Identifier et analyser les situations difficiles
Distinguer les faits, interprétations et émotions
Connaitre les bases d’une communication réussie
Surmonter le trac et dissimuler un sentiment de honte

IV. IDENTIFIER LES ENJEUX D’UNE COMMUNICATION PROF. REUSSIE

Adapter son comportement au poste visé pour donner confiance
Trouver sa place vis-à-vis de l’équipe pour travailler sereinement
Répondre aux attentes de sa hiérarchie avec succès
Echanger sans crainte et avec plaisir

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Méthode empirique et largement participative.
Alternance de cours théoriques (avec supports vidéo possible) et d’exercices pratiques.
Documentation et outils pédagogiques variés : études de cas, jeux, tests, photolangage, quizz, auto-diagnostic, mises en situation.

Grande salle de formation avec équipement adapté : vidéoprojecteur, tableau numérique, tables et chaises confortables. Ordinateurs à disposition.
Accès à l’open space repas (micro-ondes, frigo) et patio extérieur permettant l’été de manger dehors.

ÉVALUATION ET FORMALISATION

Tout au long de la formation, des jeux de rôle permettent de vérifier les acquis de la formation.
Attestation de fin de formation délivrée en fin de formation.

ENCADREMENT

Priscille HUDIN LOTTIER, Formatrice professionnelle d’adultes. En charge depuis 2008 d’accompagner et de former des personnes fragilisées au sein de diverses associations, en vue de libérer les freins pour permettre l’élaboration d’un projet professionnel et la reprise d’emploi.

MODALITÉS PRATIQUES

DURÉE	21 heures sur 3 jours.
DATES ET HORAIRES	Voir calendrier joint Renseignements : priscille.hudin@gmail.com , 06 64 20 39 17
COÛT	Sur devis en fonction du nombre de participants
LIEU	ASTRE CONSEIL FORMATION INICI , 1 allée Anna Roca Rostain – 66500 PRADES ou en inter entreprise selon la demande. Toutes les salles proposées permettent l’accès aux personnes handicapées.
ORGANISATION	En continu.
NOMBRE DE PARTICIPANTS	Minimum 3 personnes / 10 Maximum