

## Adapter sa **COMMUNICATION** à son interlocuteur

Aujourd'hui, à compétences égales, ce qui fait la différence entre les individus, c'est la capacité à communiquer dans toutes les situations. Cette formation vous permettra de développer votre potentiel de communication avec des techniques simples.

*Pour adapter le programme à vos objectifs, un diagnostic et/ou QCM sera établi avant l'entrée en formation*

### OBJECTIFS :

Être à l'aise dans des situations de communication  
Gérer le Stress en communication  
Avoir la capacité d'adapter sa communication aux situations  
Connaitre les bases de la CNV

### INFORMATIONS :

**Durée :** 1 Journée (possibilité de séquencer)  
**Horaires :** 7 h à répartir  
**Prérequis :** Aucun  
**Public visé :** Tout public  
**Effectif :** 10 personnes maxi  
**Lieu :** Sur site ou à distance  
**Format :** Inter ou Intra



### MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Travail de groupe - Plateforme collaborative  
- Expérimentation - Alternance de cours théoriques et cas pratiques - Partages d'expériences - Interactions individuelles - Serious play - Ateliers créatifs

### TARIF : Sur devis

Evaluation des connaissances assurée au début et tout au long de la formation par des exercices d'applications

### PROGRAMME :

Identifier les principes fondamentaux de la communication  
Communication verbale  
Impact du non verbal sur l'auditoire  
Distinguer la manière de dire et ce qui est dit  
Facteurs d'une communication sereine avec autrui  
Comprendre le principe de perception  
Reconnaitre Les types de comportements  
Analyse des besoins  
Identification des freins  
Gestion des émotions  
Développer une communication constructive  
Communication non violente  
Communication positive  
Les conséquences du Stress sur notre communication



**VOTRE CONTACT :** Sandrine Malmaison – 0607674727 – [kermaconcept@gmail.com](mailto:kermaconcept@gmail.com)

[www.kermaconcept.com](http://www.kermaconcept.com)