

## Améliorer sa communication et sa prise de parole

### Référence

MNGT-12

### Durée, rythme

2 jours en présentiel

*Aménagement possible de la formation en fonction du positionnement*

### Diplôme / certification / attestation

Attestation

### Délai d'accès

Plusieurs dates par an sur nos sites, nous consulter

*Inscriptions possibles jusqu'à 72h avant le début de la formation, nous consulter*

### Prérequis

Être en situation de management

### Aptitudes requises

Leadership, adaptabilité, sens de la pédagogie  
Aisance relationnelle, organisation, pragmatisme

## OBJECTIFS

Appliquer les règles de communication  
Mieux comprendre les relations interpersonnelles  
Adopter un comportement efficace dans les échanges  
Renforcer ses qualités d'écoute et d'adaptation  
Optimiser ses compétences en communication orale  
Adapter ses comportements verbaux et non verbaux aux contextes et à ses différents interlocuteurs  
Présenter des idées, exposer un projet devant un auditoire, de façon claire, structurée, convaincante et en fonction d'un objectif précis  
Mieux maîtriser son émotivité lors d'une prise de parole en public

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques  
Méthodes actives et participatives  
Jeux et exercices de communication  
Utilisation de la vidéo

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Les séquences de formation sont évaluées par :  
- questionnaire à choix multiples  
- échange oral avec le formateur  
- mise en situation collective et/ou individuelle

## MOYENS HUMAINS

Formateurs experts titulaires au minimum d'un BAC+2/+4 et/ou d'une expérience professionnelle d'au moins 5 ans dans le domaine, professionnels du métier, responsable de formation, direction de centre, conseillers formations, référent handicap, équipe administrative

## MOYENS TECHNIQUES

Salles de formation équipées et plateaux techniques adaptés et aménagés d'équipements spécifiques.

## MODALITÉS DE VALIDATION

Attestation de formation

## ACCESSIBILITÉ

Tous nos locaux sont handi-accessibles. N'hésitez pas à contacter nos [référentes handicap](#) pour faire part de vos besoins

## PROGRAMME

### 1/ Optimiser sa communication interpersonnelle

#### Connaître les techniques de communication

Les circuits de communication

L'écoute active

Savoir utiliser le bon canal de communication

L'importance de la voix

#### Instaurer une relation gagnant/gagnant

Etablir une relation juste et motivante

Les attitudes facilitantes

Les erreurs courantes

#### Décrypter la gestuelle

La communication non verbale

Communiquer au diapason

#### Eviter les obstacles

Prendre conscience des attitudes négatives

Comment remédier à ces comportements

#### Communiquer efficacement

Savoir écouter

Comprendre son interlocuteur(trice)

Emettre un message adapté à son interlocuteur(trice)

### 2/ Optimiser sa prise de parole

#### Connaître son propre style de communication, ses points faibles, ses ressources

#### Se préparer physiquement et psychologiquement à la prise de parole

Reconnaître son trac et le maîtriser

Développer sa confiance en soi et s'affirmer

#### Utiliser les atouts

De la communication non verbale (gestes, regards, respiration...)

De la communication verbale : la voix (articulation, intonation, rythme, intensité)

#### S'exprimer verbalement

Les principes de base de la communication orale (écouter, répondre, reformuler, questionner)

L'organisation et la présentation de ses idées

La conviction, l'argumentation

#### Adapter son discours au public

S'adapter à différent(e)s interlocuteurs(trices), à des situations et à des publics différents

Utiliser les ressources de son public (le faire participer et soutenir son intérêt)



## INDICATEURS DE RÉSULTATS

*calculés sur la période*

2022 - 2022

Taux de satisfaction des apprenants

**92%**

### Lieu(x) de formation

Limoges - Say - Brive

### Tarif HT inter

784 €

### Tarif HT intra

Nous consulter



Pôle Formation UIMM

Site de Limoges - Say

9 rue JB Say - Zone Magré Romanet

87000 Limoges

05.55.30.08.08

accueil@formations-industrieslimousin.fr

www.formations-industrieslimousin.fr

**UIMM**

PÔLE FORMATION  
Limousin

LA FABRIQUE  
DE L'AVENIR



Pôle Formation UIMM

Site de Brive

11 rue André Fabry

19100 Brive-la-Gaillarde

05.55.30.08.08

accueil@formations-industrieslimousin.fr

www.formations-industrieslimousin.fr