

## Améliorer sa communication et sa prise de parole

### Référence

MNGT-12

### Durée, rythme

2 jours (14 h) en présentiel

*Aménagement possible de la formation en fonction du positionnement*

### Diplôme / certification / attestation

Attestation

### Délai d'accès

Plusieurs dates par an, nous consulter.

### Prérequis

Être en situation de management

### Aptitudes requises

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

### Modalités d'accès :

Dossier de candidature à compléter en ligne, Réponse de la candidature sous 1 mois.

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

## 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

## 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

## VALEUR AJOUTÉE

Intervenants experts du domaine

## 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 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

#### Éviter les obstacles

Prendre conscience des attitudes négatives

Comment remédier à ces comportements

#### Communiquer efficacement

Savoir écouter

Comprendre son interlocuteur(trice)

Émettre 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)

#### 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