



# COMMUNIQUER EFFICACEMENT

**Durée, contenu, lieu : toutes nos formations sont adaptables en fonction de vos besoins.**  
Le coût est déterminé en fonction de la durée, du lieu de formation (entreprise, centre de formation...) et des effectifs (individuel, groupe...)

## Objectifs et Résultats attendus

**Connaître les enjeux et les mécanismes de la communication.**  
**Saisir son propre rôle et se positionner dans l'interaction.**  
**Analyser et modifier son comportement pour atteindre ses objectifs personnels et professionnels.**  
**Développer son savoir faire et savoir être relationnel pour plus d'efficacité et de bien-être dans tous les domaines de sa vie.**

## Moyens pédagogiques

Apports théoriques, autodiagnostic, échanges, exercices.

## Public et pré-requis

Tous publics

## Contenu pédagogique

Durée 2 jours

**Connaître les principes d'une communication efficace**

- Rappel des objectifs de la session et plan de travail : règles du jeu, attentes...
- Pourquoi une communication efficace est-elle indispensable ?
- Partage d'expériences : portraits, situations...
- Synthèse des éléments positifs et négatifs exposés.
- 

**S'affirmer dans une relation gagnant-gagnant**

- Reconnaître les situations stressantes :
- S'adapter aux situations et y exercer un certain contrôle :
- Définir un plan d'action personnalisé pour s'engager sur le chemin de l'affirmation de soi et de l'efficacité.

FORMATION