

# Les clés de la communication interpersonnelle

Etablir des relations positives et constructives au travail



<http://www.devop.pro/formation/7-regles-dor-pour-optimiser-votre-communication.html>

## Objectifs

BEST

Cet atelier est destiné à ceux qui veulent maîtriser les **principes essentiels de la communication**.

- Développer votre connaissance de vous-même pour mieux communiquer,
- Acquérir des outils pour améliorer vos **capacité d'écoute**,
- Réussir vos **prises de parole**, et convaincre,
- Apprendre à **gérer les situations difficiles**.

2 jours - 14h  
de présentiel

1250€ HT  
Collations et déjeuner offerts

Disponible en INTRA  
Nous consulter

## Axes de travail

### 1. Les principes essentiels de la communication

- Les règles essentielles de la communication,
- Pourquoi et comment cibler votre discours ? Comment adapter celui-ci au public ?
- Choisir le canal de communication le plus adapté à l'objectif et à la situation.

### 2. Développer votre assertivité en contexte professionnel

- Comprendre votre mode de fonctionnement (résistance au stress, force de persuasion, confiance en soi...),
- Apprendre à critiquer et accepter d'être critiqué,
- Identifier vos comportements inefficaces,
- Développer l'affirmation de soi : devenir assertif et éviter les comportements d'agressivité, de fuite et de manipulation.

### 3. Développer vos qualités d'écoute

- Les caractéristiques d'une écoute authentique,
- Centrage sur l'autre et non-jugement,
- Pratiquer la reformulation efficace.

### 4. Réussir vos prises de parole en public

- Prendre confiance en votre capacité à prendre la parole en public,
- Définir vos objectifs avec précision pour préparer et conduire votre exposé,
- Dominer votre respiration, gérer votre temps et prendre en compte les cycles de l'attention,
- Structurer votre discours par l'utilisation d'un plan adapté,
- Choisir des mots percutants, maîtriser votre voix.

### 5. Développer votre impact et vendre vos idées

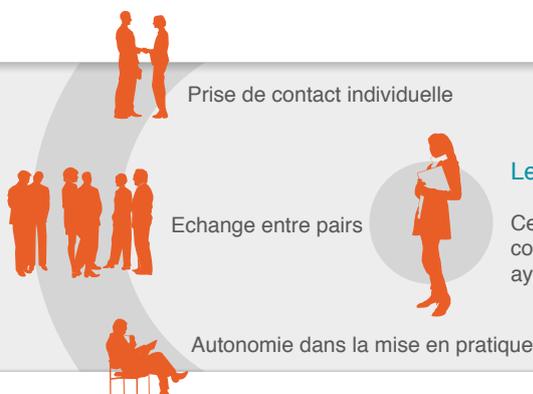
- Mieux utiliser vos compétences et vos capacités,
- Développer votre réactivité (intuition, dynamisme, créativité, ...),
- Vous exprimer avec aisance et conviction,
- Accroître votre détermination et votre impact sur votre environnement,
- Argumenter pour convaincre.

### 6. Comprendre les causes et les mécanismes des conflits

## Pédagogie

accompagnement et entraînement

- Questionnaire d'auto-positionnement en amont,
- 80% de mise en pratique,
- Mises en situations sur cas réels des participants,
- Conseils personnalisés,
- Soutien à la mise en pratique.



## Points forts



Formation individualisée  
de 6 à 8 participants



Formation-action  
travail sur vos cas concrets,  
production opérationnelle



Centrage sur les besoins  
contact avec chaque participant  
pour adaptation du contenu



Paris 8ème  
proximité immédiate Madeleine,  
gare Saint-Lazare, Auber

## Vous êtes

Toute personne souhaitant développer ses capacités de communication.

## Les sessions 2017

Paris 8ème

23-24 janvier  
9-10 mars  
24-25 avril  
15-16 mai  
15-16 juin

3-4 juillet  
18-19 septembre  
5-6 octobre  
20-21 novembre  
14-15 décembre

## Infos et inscription

4, rue de Castellane - 75008 Paris  
Tél. 01 70 38 21 10

S'inscrire en ligne ou  
via le formulaire page 64



# Formulaire d'inscription

Pour toute question, sessions en intra ou sur-mesure, **contactez-nous au +33 (0)1 70 38 21 10.**

Numéro d'organisme de formation : 11 75 44096 75.

**A retourner par e-mail : [contact@devOp.pro](mailto:contact@devOp.pro)**

## Formation :

Intitulé : \_\_\_\_\_  
Date : du \_\_\_\_ / \_\_\_\_ /20 \_\_\_\_ au \_\_\_\_ / \_\_\_\_ /20 \_\_\_\_  
Prix € HT : \_\_\_\_\_ + TVA (taux en vigueur)      Nombre d'heures : \_\_\_\_\_  
Prix € TTC : \_\_\_\_\_ (Incluant forfait déjeuner)

## Participant :

M.  Mme    Prénom : \_\_\_\_\_      Nom : \_\_\_\_\_  
Société : \_\_\_\_\_      Fonction : \_\_\_\_\_  
Adresse postale : \_\_\_\_\_      Téléphone : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_      Mobile : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_      E-mail : \_\_\_\_\_

## Responsable des formations :

M.  Mme    Prénom : \_\_\_\_\_      Nom : \_\_\_\_\_  
Fonction : \_\_\_\_\_      Téléphone : \_\_\_\_\_  
Raison sociale : \_\_\_\_\_      E-mail : \_\_\_\_\_  
Adresse postale : \_\_\_\_\_      Effectif : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_      Code APE : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_      Numéro SIRET : \_\_\_\_\_  
Numéro identifiant TVA intracommunautaire : \_\_\_\_\_

## Convention de formation :

Nom du signataire : \_\_\_\_\_      Mail : \_\_\_\_\_  
Fonction : \_\_\_\_\_

## Facturation :

Etablissement à facturer, si différent : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Le règlement sera effectué par un OPCA : \_\_\_\_\_

Nom de l'OPCA : \_\_\_\_\_      Adresse postale : \_\_\_\_\_  
Nom du contact dédié : \_\_\_\_\_  
Téléphone contact dédié : \_\_\_\_\_  
E-mail : \_\_\_\_\_

## Règlement :

par virement       par chèque à l'ordre de devOp

**devOp**

4 rue de Castellane  
75008 Paris

**Tel : + 33 (0)1 70 38 21 10**

Fax : +33 (0)1 83 62 82 17

**[www.devOp.pro](http://www.devOp.pro)**

N° Formation 11 75 44096 75  
RCS Paris B 484 233 408  
TVA intra FR 09484233408  
SIRET 484 233408 00042  
APE 7022Z

**Cachet de l'entreprise, date et signature**

En signant ce document, je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales des ventes au verso.