

Formation

# Les clés de la communication interpersonnelle

Optimisez votre communication

★★★★★ 4.7 (13 avis)

Avis (6)

Best

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

## Public

Tout collaborateur qui souhaite développer ses compétences de communication en situation professionnelle.

## Prérequis

Aucun

## Programme de la formation

### 1. Les principes essentiels de la communication

- Connaître les règles fondamentales de la communication
- Savoir définir son objectif de communication et préciser son intention
- Préparer et cadrer son intervention avec la méthode des « 6P » (Pourquoi Moi, pourquoi vous, pourquoi maintenant, pourquoi ce sujet, processus et plan)

### 2. Préparer et réussir ses prises de parole en public avec les 5C

- Construire : Connaître les différents types de plans et savoir choisir le plus adapté à sa situation
- Capter : réussir son entrée en matière et capter l'attention de son public
- Captiver : maintenir l'attention et l'engagement de son public par l'affirmation, l'explication et l'illustration
- Conduire : mener son public avec des transitions élégantes
- Conclure et mettre son public en action

### 3. renforcer son charisme par sa posture

- Dominer sa respiration pour une élocution serein

- Gérer son temps et prendre en compte les cycles de l'attention
- Accentuer les temps forts de son discours
- Moduler son intonation pour donner du corps à son message

#### 4. Développer son assertivité lors de ses prises de parole

- Repérer les signes de désaccords et savoir les gérer
- Apprendre à critiquer et accepter d'être critiqué
- Pratiquer la position basse en cas de confrontation lors d'une prise de parole
- Développer son assertivité : éviter les comportements d'agressivité, de fuite et de manipulation.

#### 5. Développer ses qualités d'écoute

- Repérer les différents niveaux d'écoute
- Appréhender les caractéristiques d'une écoute authentique sur soi et sur les autres
- Pratiquer le centrage sur l'autre et non-jugement par le questionnement bienveillant
- Pratiquer la reformulation efficace et la restitution

### Objectifs

- Mieux se connaître en tant que communicant ou orateur
- Adapter sa communication à son interlocuteur ou à son public
- Développer son aisance par une meilleure écoute
- Renforcer son charisme lors de ses prises de parole

### Modalités pédagogiques

- Questionnaire d'auto-positionnement en amont
- Entraînement, jeux de rôles, mises en situations
- Pratique du feedback
- Conseils personnalisés

### Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.  
Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.

### Prochaines sessions inter

#### Paris

15-16 mai 2025

16-17 juin 2025

10-11 juillet 2025

28-29 aout 2025

11-12 septembre 2025

9-10 octobre 2025

17-18 novembre 2025

8-9 décembre 2025

### Autres localités

A voir sur notre site : <https://www.devop.pro/formations/communication-interpersonnelle>