

Formation

# Gagner en aisance relationnelle au travail

Best

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

## Public

Managers, collaborateurs, commerciaux et toute personne souhaitant améliorer sa communication interpersonnelle et son aisance relationnelle.

## Prérequis

Aucun

## Programme de la formation

### 1. Décrypter les fondamentaux de l'aisance relationnelle

Les bases de la communication interpersonnelle : verbal, non-verbal et para-verbal. Identifier son propre style relationnel et comprendre son impact sur les autres. Développer son intelligence émotionnelle pour mieux interagir.

### 2. Gagner en confiance et en impact dans ses échanges

Les freins à l'aisance relationnelle et comment les dépasser. Exercices de prise de parole pour développer son assurance. Le pouvoir du regard, du sourire et du langage corporel dans la relation à l'autre.

### 3. Améliorer son écoute et son adaptabilité

L'écoute active : un levier clé pour mieux comprendre et répondre aux attentes. Savoir reformuler et poser les bonnes questions pour une communication fluide. Techniques pour s'adapter à différents interlocuteurs et situations.

### 4. S'affirmer avec bienveillance et gérer les tensions

L'assertivité : trouver l'équilibre entre affirmation de soi et respect des autres. Savoir dire non et poser ses limites sans générer de conflit. Désamorcer une situation tendue et gérer des échanges difficiles.

### 5. Prendre la parole avec aisance et conviction

Techniques pour structurer ses idées et parler avec clarté. Exprimer son opinion avec assurance, même dans un contexte délicat. Exercices de mise en situation pour améliorer son expression orale.

## 6. Construire des relations positives et durables

Développer un état d'esprit ouvert et constructif. Renforcer son charisme et son influence dans ses interactions. Élaborer un plan d'action pour mettre en pratique les acquis de la formation.

### Objectifs

- Développer son assurance et s'exprimer avec clarté et conviction.
- Améliorer sa communication verbale et non verbale pour instaurer des relations de confiance.
- Gérer ses émotions et son stress pour mieux interagir en toutes circonstances.
- Adapter son discours et son attitude en fonction des interlocuteurs et des contextes.

### Modalités pédagogiques

- Jeux de rôle et simulations d'échanges professionnels.
- Techniques issues du théâtre et de la PNL pour renforcer sa présence et son aisance.
- Feedback personnalisé pour progresser efficacement.
- Une approche interactive avec 70% de pratique.
- Un coaching personnalisé pour renforcer sa posture relationnelle.

### 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.