

## Compétences visées

Mettre en œuvre un mode de communication adapté aux différents profils comportementaux  
Développer la qualité de ses relations interpersonnelles

## Objectifs

- Maîtriser les principes incontournables de la communication,
- Développer votre connaissance de vous-même pour mieux communiquer,
- Acquérir des outils pour améliorer vos capacités d'écoute,
- Réussir vos prises de parole, et convaincre,
- Apprendre à gérer les situations difficiles.

## Pour qui ?

Toute personne souhaitant développer ses capacités de communication.

## Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

## Axes d'entraînement de la formation

### 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, confiance en soi...),
- Apprendre à critiquer et accepter d'être critiqué,
- Identifier vos comportements inefficaces,
- Développer l'affirmation de soi : 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,
- 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 et faire adhérer.

Consulter cette formation en ligne :

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

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)

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

### Méthode d'animation

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

Consulter cette formation en ligne :

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

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)