

Développer son charisme et son aisance relationnelle

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Type de formation : Formation continue

Éligible au CPF : Non

Domaine : Management du SI

Action collective : Non

Filière : Relations humaines

Rubrique : Développement personnel

Code de formation : COM105

€ Tarifs

Prix public : 1550 €

Tarif & financement :

Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :

Le plan de développement des compétences de votre entreprise : rapprochez-vous de votre service RH.

Le dispositif FNE-Formation.

L'OPCO (opérateurs de compétences) de votre entreprise.

France Travail: sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.

CPF -MonCompteFormation

Contactez nous pour plus d'information : contact@aston-institut.com

PRÉSENTATION

Objectifs & compétences

- Faire face efficacement aux différentes situations de communication.
- Poser des questions, faire partager des informations, savoir écouter, notamment en réunion.
- Présenter ses idées en allant à l'essentiel et en sachant s'adapter aux interlocuteurs.
- Être plus à l'aise en entretien.
- Réduire le stress lié à certaines situations.

Public visé

- Techniciens
- Maîtrise
- Administratifs et toute personne souhaitant améliorer les situations de communication professionnelles ou extraprofessionnelles (groupes cohérents)

Pré-requis

aucune.

Lieux & Horaires

Campus : Ensemble des sites

Durée : 14 heures

Délai d'accès : Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'inscription complet

Distanciel possible : Oui

PROGRAMME

FAIRE UN BILAN DE SES CAPACITES A COMMUNIQUER

Repérer ses points forts et ses points à améliorer pour mieux agir sur ces derniers
Découvrir l'image que l'on donne à améliorer grâce à la vidéo

S'ENTRAÎNER A S'EXPRIMER AVEC AISANCE ET EFFICACITE

Acquérir les techniques pour : Réduire le trac Structurer son message
Exprimer clairement ses idées

CONNAÎTRE LES PHÉNOMÈNES DE COMMUNICATION EN JEU POUR MIEUX GÉRER LES SITUATIONS

Comprendre la relation émetteur, message, récepteur et les distorsions qu'elle entraîne
Clarifier les phénomènes d'identification, de projection
Identifier les obstacles à la communication pour mieux les surmonter :
- Dépasser les difficultés de l'écoute
- Éviter les erreurs, interprétations, les aprioris
- Prendre conscience de nos attitudes et leur incidence sur autrui

FAIRE FACE A DIFFÉRENTES SITUATIONS DE COMMUNICATION

Développer une attitude relationnelle constructive
Restituer des informations en allant à l'essentiel et en adaptant son message aux interlocuteurs
Exposer son point de vue en réunion et le défendre sans entrer dans l'engrenage de la polémique
Être plus à l'aise et efficace dans les situations d'entretien

Prochaines sessions

Cliquez sur la date choisie pour vous inscrire :

■ 19 / 06 / 2025

📍 : Ensemble des sites

✓ : Distanciel possible

🕒 : 14 heures

📅 : 2 jours

■ 18 / 12 / 2025

📍 : Ensemble des sites

✓ : Distanciel possible

🕒 : 14 heures

📅 : 2 jours

MODALITÉS

Modalités

Modalités : en présentiel, distanciel ou mixte . Toutes les formations sont en présentiel par défaut mais les salles sont équipées pour faire de l'hybride. – Horaires de 9H à 12H30 et de 14H à 17H30 soit 7H – Intra et Inter entreprise.

Pédagogie : essentiellement participative et ludique, centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique. Alternance d'apports théoriques et d'outils pratiques.

Ressources techniques et pédagogiques : Support de formation au format PDF ou PPT Ordinateur, vidéoprojecteur, Tableau blanc, Visioconférence : Cisco Webex / Teams / Zoom.

Pendant la formation : mises en situation, autodiagnostic, travail individuel ou en sous-groupe sur des cas réels.

Méthode

Fin de formation : entretien individuel.

Satisfaction des participants : questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.

Assiduité : certificat de réalisation.

Validations des acquis : grille d'évaluation des acquis établie par le formateur en fin de formation.