

# 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

## 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.

### € 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

### 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 soi-même grâce à la vidéo

### S'ENTRAINER 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 DIFFERENTES 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.