

# Développer son charisme et son aisance relationnelle

Éligible au CPF : Non

Action collective: Non

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Type de formation : Formation continue

Domaine: Management du SI

Filière: Relations humaines

Rubrique: Developpement personnel

Code de formation: COM105

#### **€** Tarifs

Prix public: 1550 €

#### Tarif & financement:

Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi

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 guestions, faire partager des informations, savoir écouter, notamment en
- 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'a 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'insciption complet

Distanciel possible: Oui

#### **PROGRAMME**

#### FAIRE UN BILAN DE SES CAPACITES A COMMUNIQUER

Repérer ses points forts et ses pointsà améliorer pour mieux agir sur ces derniers Découvrir l'image que l'on donnée s'améliorer 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** 

1 : Ensemble des sites

✓ : Distanciel possible

(1): 14 heures **i**: 2 jours

**18 / 12 / 2025** 

②: Ensemble des sites

✓ : Distanciel possible

(S): 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, autodiagnostics, 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'evalution des acquis établie par le formateur en fin de formation.