

LA COMMUNICATION VERBALE ET NON VERBALE

Mise à jour 05/2024

Réf RPFC03A



Lorsque nous communiquons, la façon dont nous prenons (ou non) la parole dans le cadre de notre travail contribue à donner une bonne ou une mauvaise image de nous-même, de notre service, de notre établissement et contribue à l'entretien de nos relations aux autres. L'implicite, l'explicite, notre vision du monde, nos filtres font partie de notre communication à l'autre. Les reconnaître, c'est améliorer sa communication en général, avec toute personne (collègue de travail, patient, proches). La formation vise à vous accompagner dans le développement de vos compétences relationnelles afin d'entretenir de bonnes relations avec l'autre.

Compétence(s) visée(s)

- ❖ Développer ses compétences relationnelles par l'acquisition de techniques de communication.

Objectifs de la formation

- ☞ Connaître les règles fondamentales de la communication interpersonnelle.
- ☞ Identifier les conditions de réussite d'une « bonne » communication.
- ☞ Distinguer la communication verbale, non verbale et paraverbale.
- ☞ Reconnaître les principes de l'écoute.
- ☞ Prendre conscience de l'importance de chaque aspect de la communication.
- ☞ Acquérir des techniques de communication verbale, non verbale et para verbale.
- ☞ S'adapter à son interlocuteur et au contexte situationnel pour mieux entrer en communication.

Contenu

1. Les règles fondamentales de la communication

- Les bases de la communication, les principes et les obstacles (ou filtres) à une communication de qualité.
- L'écoute et ses composantes.
- Nos différents freins et filtres lorsque nous communiquons.

2. Les différentes formes et composantes de la communication

- La communication verbale : Le choix des mots : s'adapter au langage de son interlocuteur, utiliser le silence à bon escient... Les mots et expressions à favoriser et ceux à éviter.
- La communication para verbale : Notre outil qu'est notre voix
- La communication non verbale : posture, gestes, attitude... ce que l'autre voit et perçoit

3. Le paralangage : notre expression inconsciente

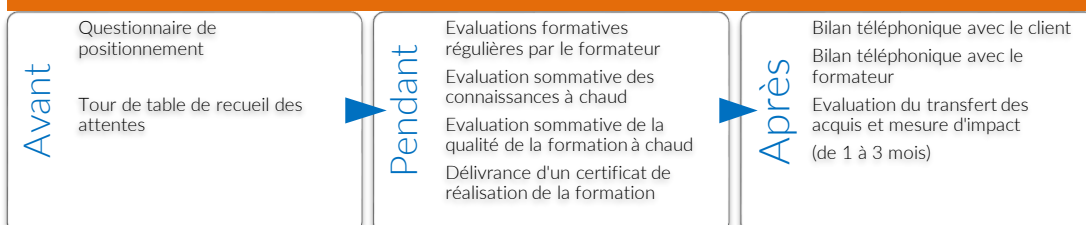
- L'importance de la communication non verbale et para-verbale, la notion de congruence.
- La gestuelle : avoir des gestes d'ouverture, vivants et détendus, être expressif.
- La gestion de l'espace et le respect de celui de son interlocuteur.
- Les appuis et la posture : savoir se poser, effectuer une bonne "prise de terre", les techniques d'ancrage.
- Les expressions du visage : comment se montrer détendu, ouvert, expressif et souriant à bon escient.
- Le regard : montrer des émotions positives.
- Les réglages de la voix : volume, hauteur, timbre, intonation, débit, articulation, rythme.

4. Le développement de ses compétences relationnelles pour communiquer sans agresser

- Le développement d'un comportement assertif : l'affirmation de soi, la confiance, l'attitude constructive...
- Apprendre à écouter et tenir compte de l'avis d'autrui.
- Prendre la parole et faire part de ses remarques pour construire une relation durable.
- Le développement de ses capacités d'échange et d'expression.
- L'analyse de ses points forts et de ses axes de progrès.

Formation réalisée à partir de notions sur la programmation neuro linguistique et l'analyse transactionnelle

Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation



Public



Toute personne désireuse de développer ses compétences relationnelles



Pré-requis

Formation dispensée en français, maîtrise de la langue française.



Durée

2 jours, soit 14 heures (en présentiel)



Formateur(trice) pressenti(e)

Formateur(trice) spécialisé(e) en techniques de communication



Nombre de participants (intra)

De 2 à 10 personnes



Matériel nécessaire

Aucun

Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques en pédagogie active
- Jeux et jeux de rôle.
- Diaporama (transmis aux participants).
- Mise à disposition d'un espace extranet personnel.
- Vidéoprojecteur et ordinateur

Modalités et délai d'accès

De 1 à 3 mois en moyenne (nous contacter)

TARIF

Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé

Besoin d'un conseil ? d'une information ? d'un devis ?

Vous êtes en situation de handicap ? Contactez-nous



06.09.08.02.20



contact@cjformation.com



www.cjformation.com

Carine ANCIAUX

Présidente, Référente handicap
Référente pédagogique et numérique
Aurélié Fauchet et Claire Royer
Assistants administratives

