

# Communiquer positivement

## Objectifs :

Comprendre les mécanismes de la communication positive  
Réagir de manière adaptée  
Maîtriser son mode de communication

## Programme :

### **Diagnostic des situations de communication managériale**

- ✓ Identifier et analyser les situations de communication, et celles d'un manager
- ✓ Repérer les difficultés
- ✓ Identifier les modes de communication inefficaces
- ✓ Choisir des clés pratiques pour muscler sa communication

### **Quel type de communicant, êtes-vous ?**

- ✓ Analyser des situations de communication
- ✓ Adapter sa communication en situation de management

### **Les particularités de la communication managériale**

- ✓ Identifier les populations cibles : publics internes et externes
- ✓ Les styles de communication managériale
- ✓ Choisir un style de communication approprié à son équipe

### **Renforcer ses qualités de communicant : écoute et persuasion**

- ✓ Maîtriser les techniques d'écoute active et de reformulation
- ✓ Reconnaître les différentes typologies d'interlocuteurs et leurs préférences : VAKOG
- ✓ Développer sa capacité à convaincre et à mobiliser
- ✓ Préparation physique et mentale selon les événements
- ✓ Soigner son entrée : la marche du roi
- ✓ Vendre ses idées
- ✓ Renforcer l'impact du langage du corps et gérer l'auditoire dans un environnement tendu

### **Travailler ses réflexes pour gérer les situations les plus difficiles**

- ✓ Dire non lorsque c'est nécessaire : être assertif
- ✓ Développer son sens de la répartie en favorisant son esprit d'improvisation
- ✓ Traiter les sous-entendus et tirer parti des critiques justifiées
- ✓ Gérer les critiques agressives avec les techniques appropriées (DESC, le disque rayé, et recadrage) et résoudre les situations conflictuelles

**Code : D061**

**En présentiel :**

**Durée : 1 jour**

**Prix : 495 € HT**

**Lieu : Paris**

## **Liste des dates :**

12 avril

28 juin

11 septembre

28 novembre

**En distanciel :**

**Durée : 1 session de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel**

**Prix : 390 € HT**

## **Liste des dates :**

Mars : 22 après-midi

Septembre : 16 après-midi

Novembre : 08 après-midi

**Public concerné :**

*Toute personne souhaitant gagner en confiance en soi et en assertivité*

**Intervenants :**

*Développement personnel et efficacité professionnelle*

**Prérequis :**

Aucun

**Techniques d'animation :**

*Alternance de théorie et de pratique  
Exercices individuels et collectifs  
Retour d'expériences  
Echanges  
Mises en situation  
Entraînements  
Etudes de cas*