



### PRÉREQUIS :

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

### OBJECTIFS :

- Bien se connaître pour bien communiquer.
- Développer des communications constructives quelles que soient les circonstances.
- Augmenter son impact relationnel.

### PROGRAMME :

- Les principes de la communication :
  - Le principe émetteur – récepteur.
  - Comprendre l'impact de sa propre communication sur son interlocuteur.
  - Les chiffres clés de la communication.
- L'impact des mots dans la communication :
  - Connaître les mots à utiliser.
  - Identifier les mots à éviter.
- L'assertivité :
  - Comprendre la définition et les avantages d'une communication assertive.
  - Identifier les comportements liés à l'assertivité.
  - Connaître les raisons de chacun des comportements.
  - Savoir identifier chacun des comportements.
  - Se positionner au travers du test de Gordon.
  - Définir son plan d'action personnel.





### POUR QUI ? :

- Toute personne qui souhaite développer une communication positive et efficace dans le cadre de son activité.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET OUTILS :

- Equilibre entre apport théorique et mise en application : pendant la formation, les participants réaliseront différents exercices et tests (post-it, test de Gordon, mises en situation).
- A l'issue de la formation, les participants recevront un livret méthode (support papier et/ou numérique) reprenant l'ensemble des éléments méthodologiques.

### MODALITES D'ÉVALUATION INITIALE ET FINALE :

- Avant la formation : un questionnaire préalable à l'action de formation est envoyé aux participants afin d'identifier le niveau de connaissance et d'attente.
- A la fin de la formation : évaluation sous la forme de quiz ou de mise en situation. Questionnaire d'évaluation à chaud.
- A l'issue de la formation : questionnaire d'évaluation à froid (3 mois après) afin d'apprécier l'impact de l'action de formation.

### MODALITES ET DELAIS D'ACCES :

- Formation intra ou sur mesure : validation du planning avec le client (commanditaire).
- Délai de réponse (obtention du devis et des conditions de formation) sous 24 à 72h.
- Délai d'entrée en formation : fonction de la date décidée avec le client.

### LIEU ET DEROULEMENT DE LA FORMATION :

- En présentiel : dans les locaux du client ou dans un lieu réservé par le client.
- En distanciel : en classe virtuelle (outil Classilio, Teams ou Zoom).





### **NOTRE FORMATEUR(TRICE) :**

- Formateur(trice) expert(e) en communication.

### **DURÉE :**

- 1 jour (7 heures).

### **TARIF :**

- A partir de 1 600€ HT pour un groupe de 3 à 10 participants.
- Pour une demande de formation sur mesure, nous consulter pour obtenir un devis.
- Tarifs hors frais de déplacement, hébergement et restauration pour les actions de formation hors Île-de-France.

### **ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :**

- Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier l'aménagement nécessaire de la formation (contenus, supports, modalités d'animation).
- Le référent handicap est David DIMBAS, 06.60.04.61.56, [david.dimbas@ld-bd.fr](mailto:david.dimbas@ld-bd.fr)

### **NOUS VOUS CONSEILLONS, EN COMPLÉMENT, LES MODULES SUIVANTS :**

- Bien se connaître pour bien communiquer (DISC).
- Connaître ses facteurs de motivation (WPMOT).

### **CONTACT :**

- Par mail : [contact@ld-bd.fr](mailto:contact@ld-bd.fr).
- Par téléphone au 06 60 04 61 56.

