



# Communiquer

## Par temps calme

Mieux se connaître, se comprendre, s'accepter, s'exprimer, s'affirmer... bref mieux communiquer. Avouons-le, il n'est pas toujours facile de dire clairement ce que l'on pense. Il n'est pas évident non plus de comprendre le style de chacun et de s'y adapter. De plus, la communication est remplie de pièges dans lesquels on tombe très facilement. Voici un stage simple et sympa qui repose les bases d'une communication agréable et efficace.

### Objectifs

- Comprendre les difficultés d'une communication claire et positive
- Savoir déjouer les pièges des échanges du quotidien
- "Doper" sa communication personnelle en s'appuyant sur ses points forts
- Être capable d'identifier le profil de ses interlocuteurs et de s'y adapter
- Comprendre les mécanismes et savoir interagir sous stress

### Contenu et déroulement

#### Introduction

Objectif : découvrir le module

- Présentation du module de son déroulement
- Quiz de positionnement
- Présentations et attentes des stagiaires + retour d'expérience

#### Pas facile d'être clair

Objectif : Clarifier sa communication en déjouant les pièges de perception et en maîtrisant les bases

- Tam Gram... les bases d'une communication claire et efficace
- Quelques outils simples pour identifier et déjouer les pièges de la perception, de la mémoire, de l'interprétation et de la transmission
  - Et si bien communiquer c'était aussi... savoir se taire ?
  - Verbal et non-verbal... "le poids des mots, le choc des photos"
  - Questions et reformulation... juste histoire d'être sûr qu'on a tout pigé

#### Moi qui croyais nous connaître

Objectif : Explorer son profil pour adapter sa communication et créer des relations gagnant-gagnant.

- Découvrir les différentes facettes de sa personnalité avec la Process Com :
  - Mon profil et celui des autres
  - Les canaux de communication
  - Les besoins psychologiques
  - Les styles de management
- S'adapter en mode dynamique
  - Identifier son interlocuteur en quelques "clics"
  - Parler sa langue et s'adapter pour une relation gagnant-gagnant

#### Communiquer même quand c'est difficile

Objectif : Comprendre les réactions sous stress pour ajuster son comportement, répondre aux besoins psychologiques et apaiser les tensions.

- Analyser et comprendre les réactions. sous stress
- Identifier les déclencheurs
- Comprendre les besoins psychologiques, les attentes et les frustrations

#### Conclusion

- Plan d'action individuel, quiz de positionnement et évaluation à chaud et à froid

### Le plus Pédagogique

Vous allez apprendre en vous amusant avec une série de jeux, de tests, de quiz et des extraits vidéo qui vous aideront à comprendre et à mémoriser tout en y prenant du plaisir.

#### PUBLIC ET PRÉREQUIS

Ce stage s'adresse à tous les publics  
En groupe de 6 à 8 personnes

#### DURÉE

2 jours  
intra-entreprise - présentiel

**TARIF** Nous contacter

#### FORMATEUR

Formateur expérimenté, spécialisé en communication

#### ACCESSIBILITÉ

<https://www.envoll.fr/pages/handicap>