

## Techniques de communication orale

### INTÉRÊTS DE CETTE FORMATION :

Acquérir les techniques de communication interpersonnelle, améliorer le ton de sa voix pour gagner en dynamisme, présenter ses idées pour convaincre, communiquer de manière assertive, réagir aux situations de communication difficile.

### OBJECTIFS :

- ✓ Acquérir les bases d'une bonne communication interpersonnelle
- ✓ Utiliser avec efficacité ses moyens d'expression
- ✓ Intervenir avec clarté pour expliquer, motiver, convaincre, captiver
- ✓ Savoir présenter ses idées

### THÈMES ABORDÉS

#### Connaître son style naturel de communication

Diagnostic de ses points forts et de ses axes de progrès  
Comprendre ses mécanismes internes pour surmonter ses angoisses  
Identifier son propre langage verbal, non verbal et para verbal

#### Acquérir les techniques d'expression orale

Développer sa concentration  
Savoir utiliser l'espace  
Travailler le débit, la tonalité et la rondeur de sa voix  
Améliorer sa diction  
L'utilisation de son regard

#### Optimiser sa communication interpersonnelle

Les bases du dialogue avec autrui  
Comment faire abstraction de tous les parasites à une bonne communication  
L'écoute active et la bienveillance dans sa relation  
Les bonnes questions à poser pour avoir des réponses précises  
La reformulation ou savoir renvoyer à son interlocuteur l'essence de son discours  
Comment inciter l'autre à s'exprimer  
Savoir définir son objectif de communication, pour qui, pourquoi  
L'utilisation des mots appropriés en fonction du référentiel de l'autre  
Comment structurer son propos pour être convaincant – Méthode FOFA  
Comment développer une relation « gagnant/gagnant »

#### Communiquer avec assertivité

Test « êtes-vous assertif ? »  
Les réactions de défense : la fuite, l'attaque, la manipulation, comment réagir  
Les pièges qui nous empêchent d'être assertif

#### Faire face aux situations difficiles

Savoir réagir face à un interlocuteur bavard, agressif, timide, négatif...  
Intervenir en environnement contraint (imite de temps et d'espace)  
Développer son sens de la repartie  
Comment répondre aux critiques personnelles

**DUREE :**  
**2 jours**

**FORMULES :**  
**Intra**  
**Formaching**

**PRIX :**  
Nous consulter

**PUBLIC :**  
Tout public

**PARTICIPANTS**  
De 1 à 10 pers

**PEDAGOGIE**  
**Pratique : 80%**  
**Théorie : 20%**

Autodiagnostic  
Entraînement individuel et collectif  
Mise en situation  
Jeux de rôle  
Apports méthodologiques  
Conseils pratiques

**EVALUATION**  
Evaluation à chaud