

Mieux communiquer pour atteindre ses objectifs

S'exprimer, donner son opinion n'est pas communiquer. Pour communiquer il faut être deux et qu'il y ait un véritable échange. Si vous communiquez c'est que vous souhaitez obtenir quelque chose et atteindre un objectif que vous vous êtes fixé. Venez découvrir au cours de cette formation comment communiquer vraiment avec son interlocuteur tout en s'efforçant d'atteindre ses objectifs.

Objectifs pédagogiques

- Connaître les fondamentaux de la communication
- Identifier son propre mode de communication
- Adapter sa communication au profil de son interlocuteur et à ses besoins
- Renforcer sa capacité de persuasion pour promouvoir ses idées
- Contourner les situations de blocage

Programme

➤ Les Fondamentaux de la communication

- Il faut être deux pour communiquer : l'émetteur et le récepteur
- Les filtres de la communication : croyances, valeurs, émotions
- Les facteurs favorisant une bonne communication

➤ Avoir conscience de qui l'on est en tant qu'émetteur

- Identifier son propre mode de communication grâce aux 4 couleurs de Marston
- Comprendre son impact sur les autres
- Connaître sa capacité à s'affirmer

➤ Comprendre son interlocuteur (le récepteur) et ses attentes

- Pratiquer l'écoute active
- Décrypter son interlocuteur grâce à la communication non verbale
- Identifier les besoins et les attentes de son interlocuteur

➤ Communiquer de façon efficace et constructive

- Préparer ses propres arguments (le fond)
- Choisir ses techniques d'argumentation (la forme)
- Réfléchir aux attentes de son interlocuteur et préparer sa stratégie pour le convaincre
- Renforcer son assertivité grâce à la Communication Non Violente[®] et au DESC
- Savoir adapter son discours au fur et à mesure de l'échange

➤ Bilan de la formation



Durée

2 jours (14h)

Tarif intra

2 200 € HT

Dates

A fixer conjointement

Participants

12 personnes maximum

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun pré-requis

Formation en présentiel

(en distanciel sur demande)

Méthodes pédagogiques

Support théorique sous format papier ou numérique, quiz, jeux de rôles, mises en pratique

Modalités d'évaluation

Feuille de présence
Validation des acquis en amont et en aval
Attestation
Evaluation de la formation par les participants

Programme mis à jour le 19 mars 2026