

Formation Communiquer efficacement - MANCOM20

 4 jours (2j + 2j) - 3 jours en INTRA

Présentiel

Public concerné

Tout public.
(Groupe de 10 personnes maximum)

Pré-requis

Aucuns

Objectifs

- › Se définir en situation communicationnelle
- › Appliquer l'écoute active
- › Communiquer avec assertivité
- › Communiquer sans violence
- › Gérer ses émotions
- › Gérer les situations dites « difficiles »

Contenu

- › Mieux se connaître soi en situation de communication
- › Les bases de la communication verbale : l'écoute active, les bases de la communication non verbale, les attitudes dangereuses en communication.
- › La communication assertive : l'attitude privilégiée en communication, la méthode D.E.S.C, savoir dire NON.
- › La méthode OSBD : Observer sans évaluer, dire son Sentiment en disant « Je », exprimer son Besoin sans parler d'action, faire une Demande qui soit claire
- › Bien gérer nos émotions (et celles des autres) : les 3 parties de notre conscience psychologique, le cahier des émotions
- › Communiquer dans les situations difficiles : les attitudes dangereuses en communication, la méthode E.R.I.C pour faire face à un conflit

Méthodes pédagogiques

- › Pédagogie interactive construite autour du vécu des participants et de leurs problématiques concrètes et centrées sur les échanges.
- › Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, jeux de rôle et de tests appropriés
- › Extraits vidéo de films ou documentaires
- › Remise d'un support de formation

Intervenants

- › Ph D. Administration, Dr en Sciences de gestion, Universitaire et consultant
OU
- › Consultante en Ressources Humaines / Management et développement personnel

Évaluation des acquis

quiz de fin de séance et questionnaire d'évaluation

Tarif Inter 960€ / pers.

Tarif Intra 1350€ j. / gr.

Prochaines sessions

> 19, 20, 26 et 27 novembre 2026

97%

Taux de satisfaction *

100%

Taux de recommandation *



04 73 75 40 30

cfps@chu-clermontferrand.fr

© CFPS CHU Clermont-Ferrand