



# DÉVELOPPER SA COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

DURÉE : 2 JOURS EN PRÉSENTIEL



**POUR QUI ?** Toute personne désirant développer sa communication professionnelle  
Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis



**OBJECTIFS :**

- Développer une communication assertive dans son environnement de travail
- Interagir avec ses collègues pour faciliter sa communication
- Mobiliser ses ressources pour faire face à toute situation et gérer les conflits



**TARIF : 900€**



## PROGRAMME DE LA FORMATION

Cette formation peut donner lieu à une adaptation en Intra-entreprise  
Contactez-nous pour plus d'informations

### AVANT :

QUESTIONNAIRE DE RECUEIL DES BESOINS  
QUESTIONNAIRE DE POSITIONNEMENT

### PENDANT :

#### MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

- Identification de son profil : caractère, parcours, style relationnel, points forts et points de vigilance
- Évaluation de sa communication auprès de ses collègues
- Différence entre image intentionnelle et image perçue

#### DÉVELOPPER SA COMMUNICATION PROFESSIONNELLE

- Prendre conscience de sa façon de communiquer
- Appréhender les mécanismes de la communication
- Percevoir les différents langages : verbal, non verbal et para verbal
- Communication verbale : l'expression des mots  
Rythme – ton – gestion de la respiration
- Communication non verbale : le sens caché de nos gestes  
Gestes parasites, gestes d'appui
- Identifier les principales erreurs de communication

#### ADAPTER SON COMPORTEMENT POUR MIEUX COMMUNIQUER

- Développement d'un langage adapté au monde professionnel
- Communication avec impact en tenant compte de la tenue
- Connaissance de la symbolique de la couleur pour communiquer efficacement
- Intégration de l'écoute active dans ses pratiques

#### DÉVELOPPER SON IMPACT ET S'AFFIRMER

- Utilisation des techniques participatives pour gagner en assurance et mieux se faire comprendre
- Assertivité au service de la personne et de la situation
- Affirmation de son discours professionnel en fonction de son public
- Expression d'une critique constructive
- Techniques d'échanges constructives

### APRÈS : Suivi des stagiaires à leur demande pendant 3 mois



## MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION

**Tour de table** pour recueillir les attentes des participants

**Moyens pédagogiques :** Apports théoriques : Méthode ESPERE de J. SALOMÉ, CNV de M. ROSENBERG, Méthode OSBD, Triangle de Karpman ...  
Support de cours - Carnet Personnalisé  
Exercices pratiques - Mises en situation - Jeux de rôles

**Évaluation des acquis :** réalisée en fin de formation via un questionnaire écrit

**DÉLAI D'ACCÈS :** Le délai estimé est variable en fonction de vos besoins (de 2 à 4 semaines entre le moment où nous nous rencontrons et la réalisation possible de la formation). Un planning sera arrêté en concertation avec le client.



### LES POINTS FORTS DE NOS FORMATIONS

- Fondées sur la conviction que l'expérimentation et le temps sont des outils puissants de développement personnel favorisant l'engagement et l'apprentissage, nos formations sont organisées en plusieurs sessions pour une meilleure intégration des techniques proposées aux stagiaires.
- Un suivi personnalisé grâce à la fabrication du carnet et à l'accompagnement post-formation.
- Des jeux de rôles à partir du vécu des stagiaires. Exercices inter-sessions.

### ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Afin de nous permettre d'adapter au mieux la formation, contactez-nous au préalable.

Évaluation des besoins et des adaptations nécessaires effectuée en amont de la formation (support, pédagogie).

### LA FORMATRICE

Geneviève Segura encadre, depuis plus de 15 ans, des groupes autour de la communication bienveillante, de la confiance et valorisation de soi, de l'affirmation de soi et de la gestion du stress.

Une formatrice à l'écoute, créative, passionnée par les relations humaines qui a l'ambition de faire progresser ses stagiaires grâce à ses outils comme la Méthode ESPERE, la CNV, l'Énéagramme, la PNL, le conseil en image, la gestion du stress et bien d'autres.

**Geneviève SEGURA**

**06 99 12 93 58**

**genevieveseguraconseil@gmail.com**

Tous droits réservés