

**SOFT
SKILLS**



VENUS CONSULTING

FORMATION

**SOFT SKILLS :
DÉVELOPPER SA
COMMUNICATION**



SOFT SKILLS : DÉVELOPPER SA COMMUNICATION

**PUBLIC**

Cette formation de développement des soft skills s'adresse à tout salarié souhaitant développer sa communication

PRÉREQUIS

Aucun

FORMATEURS

Cette formation est animée par un formateur expert de Venus Consulting.

Objectifs

- Développer sa communication à travers des soft skills fondamentaux
- Faire le point sur son rapport à la communication et sa posture avec l'Autre
- Comprendre son mode de fonctionnement pour devenir plus efficace et mieux communiquer

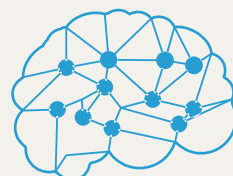
PROGRAMME

1 - SOFT SKILL - APPROCHE 1 : DÉVELOPPER SA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

- **Comprendre les principes essentiels de la communication interpersonnelle**
 - Qu'est-ce que l'Homme dans son environnement d'aujourd'hui
 - Prendre conscience de son comportement dans sa relation à autrui
 - Intégrer la notion de messages contraignants pour comprendre le fonctionnement de chacun
- **Appréhender des techniques pour optimiser sa propre capacité à communiquer et à suggérer**
 - Maîtriser ses propres comportements pour établir une relation gagnant/gagnant avec son interlocuteur
 - Définir sa communication en fonction de ses objectifs et de sa personnalité
 - Adapter ses attitudes et ses discours vis-à-vis de ses interlocuteurs, travailler la congruence verbale
 - Savoir développer le principe d'une communication efficace en adoptant quatre notions
 - La notion d'écoute active
 - L'empathie et la bienveillance
 - Les silences et la reformulation

2 - SOFT SKILL - APPROCHE 2 : COMPRENDRE LE STRESS ET SON RAPPORT AVEC LE STRESS

- **Comprendre les mécaniques du stress et Identifier ses facteurs de stress**
 - Retour sur le fonctionnement du stress chez l'Homme
 - Visualiser les manifestations du stress : comment réagissez-vous ?
 - Déterminer une approche personnelle permettant de mieux anticiper son stress
- **Capitaliser sur son énergie pour limiter les effets du stress sur soi**
 - Comment agir sur le stress ? Identifier son comportement en situation de stress
 - Faire le point sur ce qui me ressource et me fait perdre de l'énergie
 - Dans le cadre professionnel
 - Dans le cadre extraprofessionnel / personnel
 - Développer sa connaissance de soi pour développer sa posture face au stress
 - Assimiler la notion de respiration volontaire



SOFT SKILLS : DÉVELOPPER SA COMMUNICATION



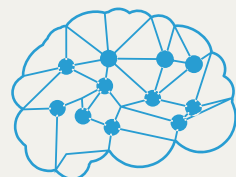
PROGRAMME

3 - SOFT SKILLS - APPROCHE 3 : COMPRENDRE SON RAPPORT AUX CONFLITS

- Retour sur les mécaniques du conflit, comment fonctionne-t-il ?
 - Identifier les différentes phases d'un conflit, du simple désaccord à l'agression physique
 - Intégrer la notion du rapport dominant / dominé dans une situation de conflit, déterminer son positionnement face à un conflit
- Développer son approche et sa posture pour ne pas rentrer dans un conflit
 - Comment aborder un conflit sans rentrer dans le triangle Sauveteur / Victime / Persécuteur
 - Savoir accepter que son comportement n'est pas toujours exemplaire pour mieux se repositionner
 - Comment faire évoluer sa posture face à un conflit; approche individuelle

4 - SOFT SKILLS - APPROCHE 4 : PRENDRE LA PAROLE ET DÉVELOPPER SA COMMUNICATION NON VERBALE

- Faire le point sur approche "Prise de parole" communication non verbale
 - Sa gestion du regard, des sourires, des mimiques et des silences
 - Sa maîtrise de l'espace, retour sur le principe de la proxémique
 - Savoir utiliser les mécanismes de la congruence verbale et non verbale
 - Ses postures lors d'une prise de parole : faire le point sur celles à adopter, les attitudes à éviter
- Faire le point sur approche "Prise de parole" communication verbale
 - Savoir travailler sa voix : débit, rythme, intonation, respiration
 - Son approche "communication", développer / faire évoluer sa capacité à utiliser les images, les anecdotes et l'humour



PERSONNALISATION DE LA FORMATION

Un questionnaire préparatoire sera remis en amont de la formation au participant lui permettant de faire remonter auprès du formateur ses attentes et besoins spécifiques.

VALIDATION DES ACQUIS

Évaluation des acquis de la formation par des cas pratiques, exercices, QCM... - Questionnaire d'évaluation à chaud proposé à la fin de formation- Une attestation sera remise au stagiaire à la fin de la formation