MIEUX COMMUNIQUER POUR FAIRE PASSER SES MESSAGES

S'adapter et gagner en impact

Communiquer est un incontournable de la vie professionnelle et personnelle. Pourtant, nous ne sommes pas tous à l'aise dans les différentes situations de communication. Quand nous cherchons à rendre notre communication plus efficace, il nous manque parfois certains outils. Nous voulons inviter les autres à nous suivre, leur donner envie de travailler avec nous et d'écouter ce que nous avons à leur dire. Pour cela, travailler sur quelques compétences-clés peut faire toute la différence.

FORMATIONS COURTES

PERFECTIONNEMENT

DIST.

Ref. : 8953320

Durée :
2 jours - 14 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1535 € HT

Repas inclus

LIEUX ET DATES DÉTAILLÉS

Paris

16 et 17 oct. 2025

- **16/10/2025 09:00 --> 17/10/2025 17:30 à Paris**
  - 16/10/2025 09:00 --> 16/10/2025 17:30
  - 17/10/2025 09:00 --> 17/10/2025 17:30

OBJECTIFS

Améliorer l'impact de ses interventions

Prendre en compte la communication non verbale dans sa communication

Réagir de façon plus ajustée dans ses communications

EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

POUR QUI ?

Toute personne qui souhaite travailler sa communication pour la rendre plus efficace

PRÉREQUIS

Évoluer dans un poste amenant à communiquer régulièrement à plusieurs types de personnes différentes

COMPÉTENCES ACQUISES

Adapter sa communication à ses interlocuteurs tout en améliorant son impact

PROGRAMME

Pendant
Mieux communiquer pour faire passer ses messages

Repérer les éléments-clefs d'une communication réussie

- Connaître les critères et les temps d'une communication efficace

Autodiagnostic : points forts et pistes d'amélioration dans ses communications

- Personnaliser son efficacité dans les moments clés de sa communication

Étude de cas : analyse de situations de communication réussies
Exercice d'application : création d'une « to do list » personnalisée des points forts à valoriser
Mise en situation : mobilisation de ses premières ressources pour communiquer avec impact dans son quotidien professionnel

Utiliser la communication non-verbale et les ressources internes

- Repérer ce qui constitue la communication non-verbale
- Prendre en compte la respiration, la synchronisation, la calibration, le niveau d'énergie, l'intention
- Utiliser les différents canaux de communication et la visualisation
- Obtenir l'impact recherché en mobilisant toutes ses capacités

Exercice d'application : préparation et réalisation de moments de communication spécifiques
Mise en situation : adaptation de son type de communication en fonction de ses interlocuteurs

Préparer sa communication

- Définir les enjeux, objectifs, cibles, moyens disponibles de la communication prévue
- Préparer plusieurs options pour une communication ciblée
- Repérer ses zones habituelles de force et de faiblesse en fonction des contextes de communication
- Établir son plan d'action personnel pour se préparer au mieux selon les contextes

Mise en situation : mise en place des "bonnes habitudes" pour communiquer efficacement dans des situations complexes
Exercice d'application : conception d'une « carte de vigilance » pour identifier ce qui permet de garantir au mieux une communication efficace

Éviter les erreurs et s'en servir pour améliorer sa communication

- Débusquer les erreurs classiques de la communication

Autodiagnostic : pièges automatiques les plus courants en situation de communication

- S'entraîner au recadrage
- Repérer les communications "en escalade"

Mise en situation : repérage chez soi et chez les autres participants, des erreurs de communication les plus courantes pour améliorer son impact

Entraîner ses capacités de "communiquant efficace"

- Préparer une situation de communication à enjeux en utilisant tous les éléments vus
- Réaliser la communication et recevoir le feedback structuré des participants et de l'animateur
- Analyser l'impact réalisé et déterminer ce qui est à revoir
- Reprendre la préparation de la situation de communication pour l'améliorer
- Réaliser à nouveau la communication et évaluer les écarts en termes d'impact

Exercice d'application : à partir de situations réelles, les participants réalisent l'ensemble du processus

INTERVENANTS

Cécile GILBERT KAWANO
Coach, formatrice et conférencière en intelligence relationnelle et émotionnelle

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :
Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour

toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :
Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Ressources pédagogiques :
Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

EFE FORMATION SAS - 18-24 rue Tiphaine - 75015 PARIS
Tél. : +33 (0)1 42 21 02 02 - e-mail : serviceclient@efe.fr
Siret 412 806 960 00040