

## FORMATION

### **MIEUX S’AFFIRMER ET MIEUX COMMUNIQUER**

« Nous sommes pour la plupart d'entre nous,  
des infirmes de la communication. »

**Jacques SALOME**

#### **PRESENTATION RAPIDE**

---

- **Organisation** : 3 jours soit 21 heures
- **Population visée** : Toute personne intéressée par le sujet
- **Public concerné** : Toute personne questionnant ses pratiques sur ce sujet
- **Prérequis** : Aucun
- **Effectif** : 5 personnes minimum – 10 personnes maximum.

#### **PROGRAMME**

---

- **Objectifs pédagogiques** : A la fin de la formation, les stagiaires pourront :
  - ✓ Mieux se connaître
  - ✓ Connaître des techniques pour se sentir plus à l'aise face aux autres
  - ✓ Mieux affirmer ses idées
  - ✓ Réagir dans des situations difficiles (Gestion de conflit,...)
  - ✓ S'entraîner à l'oral pour s'affirmer
- **Méthodes Pédagogiques** :
  - ✓ Alternance d'apports méthodologiques et de méthodes pratiques
  - ✓ Des apports illustrés
  - ✓ Des exercices de prise de conscience
  - ✓ Des tests
  - ✓ Des mises en situation filmées
  - ✓ Des ateliers pratiques (exercices de théâtre)
  - ✓ Des échanges en groupe
- **Méthodes d'évaluation des acquis, mesure de la satisfaction** :
  - ✓ Exercices/ quizz de connaissances
  - ✓ Simulation, mises en situation
  - ✓ Exercices, études de cas stagiaires
  - ✓ Evaluation de fin de stage
- **Profil formatrice** :
  - ✓ Consultante, formatrice, comédienne, spécialiste du comportement et de la relation à l'autre.
  - ✓ Psychologue du travail, formatrice depuis plus de 20 ans, elle anime régulièrement des formations sur cette thématique dans différents secteurs.

## CONTENU DETAILLE

---

### Jour 1 :

- Accueil- introduction, Présentations
- Contenu, Règles du jeu
- Les techniques de base en communication, Savoir écouter, reformuler et questionner efficacement
- Se synchroniser pour s'adapter, jouer sur la voix et le corps
- Définir des objectifs clairs de communication

### Jour 2 :

- Construire son discours en choisissant ses mots
- Connaitre son style de communication, comprendre ses forces et ses points à améliorer
- S'adapter aux autres
- Jeu de rappel
- L'assertivité

### Jour 3 :

- La gestion des conflits
- Gagner en aisance orale
- Travailler sa posture dans les situations complexes et anxiogènes.
- Savoir intervenir en situation difficile
- Evaluation du stage

## TARIF

---

- **Intra** : Sur devis selon degré de personnalisation (10 personnes maximum)
- **Inter entreprise** : 1200 euros nets de TVA par personne pour les 3 jours
- **Particulier** : 900 euros nets de TVA par personne pour les 3 jours



Marie-Dominique QUILICI Psychosociologue Siège : 240 Chemin de cassis 13400 AUBAGNE 06.83.65.26.85	<a href="mailto:Kallista13@gmail.com">Kallista13@gmail.com</a> Site Internet : <a href="http://Kallista-Conseil.fr">Kallista-Conseil.fr</a> Siret : 405 002 890 00052- APE 8559A N° de déclaration d'activité : 93 13 13825 13 Ce numéro ne vaut pas agrément de l'état.
--	--