

# S'exprimer et communiquer dans un contexte professionnel



## OBJECTIF :

Adopter une communication constructive et bienveillante au sein de l'entreprise

## ■ CONTENU :

### La communication interpersonnelle

- Les enjeux de la communication
- Les composantes du langage et la transmission des messages
- Identifier les freins à une bonne communication
- Mieux se connaître pour mieux communiquer

### Développer une communication assertive et bienveillante

- Être présent dans l'échange : attitude, écoute, disponibilité
- Gérer le stress et les émotions
- Identifier les distorsions du langage
- Savoir dire et savoir entendre
- S'exprimer pour être entendu et compris

## ■ MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques
- Exercices d'assimilation individuels et en sous groupe

## ■ REMIS :

Supports de formation

## Public concerné :

Employés, managers, commerciaux, toute personne souhaitant améliorer sa communication dans un contexte professionnel.

**Pré requis :** Aucun

**Durée :**  
3 jours (21 h)

**Effectif max. :**  
12 personnes

