



2 jours / 14 h

De 08h à 12h et de 12h à 16h



INTER : 55.000 CFP par participant



Pédagogie active

Méthode active avec plusieurs activités pédagogiques pratiques : analyse des pratiques, études de cas et exercices d'application issus de l'environnement professionnel des apprenants, mises en situation et remédiation à chaud. Apports théoriques et partages d'expériences.



Profil intervenante

Nolwenn est diplômée d'école de commerce (EM Lyon) et possède 10 ans d'expérience dans le domaine du conseil.

Elle s'investit également dans des audits organisationnels, des missions de conseil en Ressources Humaines et la formation pour adulte.



Contact

Tel. 410 400

s.molinier@scienteo.com

Soft Skills

Soigner sa communication orale et sa restitution écrite

Objectifs

- Identifier les enjeux

Déroulé pédagogique

✦ Identifier les enjeux de la communication

- Présentation des différents types de communication
- Différencier passivité, agressivité et affirmation de soi

Test d'auto-positionnement (Test de Gordon)

- Diagnostiquer son niveau de stress et pratiquer plusieurs outils de gestion des émotions

Cohérence cardiaque

Exercice guidé de sophrologie ciblé sur la communication orale

✦ Développer son écoute active

- Identifier les bienfaits de l'écoute active en réunion et les freins à sa mise en place
- Distinguer les questions fermées, alternatives et ouvertes
- Repérer les mots de jugement et d'opinion dans un discours

Identification de ses axes d'amélioration

Mises en situations en binôme

Méthode expérimentale : Pratiquer l'acquiescement, les questions ouvertes, les mots tremplins, reprendre les mots clés, la reformulation partielle, le silence actif, la reformulation totale

✦ Exposer avec assurance

- Identifier l'importance de chacun des niveaux de communication
Interpréter les signes de communication non verbale
Adapter sa communication non verbale à son message
- Maîtriser quelques techniques vocales
Identifier son débit de parole et son niveau sonore naturels et ses tics de langage
- Utiliser la palette d'outils de communication orale

Vidéo sur le poids des mots, de la manière de les formuler, et du nom verbal dans la communication

Méthode expérimentale : Elaboration d'une grille d'observation de la communication non verbale

Mise en situation autour de la gestuelle, des postures, de l'expression faciale, des distances.

Soft Skills

Les Soigner sa communication orale et sa restitution écrite

✦ Soigner son support écrit

- Identifier les avantages et inconvénients de chacun des supports écrits possibles
- Intégrer la pensée visuelle dans sa communication écrite
- Maitriser les bases de power point

Retour d'expérience sur les supports utilisés par les participants, leurs atouts et contraintes

Données de neuroscience sur la pensée visuelle

Transformation d'un texte écrit en un schéma visuellement impactant

Présentation de quelques astuces pour gagner du temps sous PowerPoint

✦ S'engager au-delà de la formation

- Elaboration d'un plan d'actions à l'issue de la formation

✦ Modalités d'évaluations

Chaque participant réalise des tests et activités d'auto-positionnement au cours de la formation.

A l'issue de la formation : la formatrice réalise un suivi individualisé auprès de chaque participant en contactant chaque personne par mail pour lui proposer de faire le point sur la mise en œuvre de son plan d'action à J+2 semaines, pour partager les progrès réalisés sur le poste et sur les difficultés rencontrées (Cette étape est proposée mais non imposée aux participants).