

RENFORCER SON AISANCE DANS SON ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

CE42

2 jours (14h) 1 550,00 €^{HT}

Objectifs

Adapter son comportement • Maîtriser sa communication et son stress • Augmenter son bien-être et son aisance dans ses relations professionnelles

Profil Stagiaire(s)

Cette formation s'adresse aux personnes désirant améliorer leur communication interpersonnelle et gagner en aisance dans leurs contacts quotidiens

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Profil animateur(s)

Cette formation est animée par un expert en Développement Personnel



PROGRAMME

Comprendre les paramètres de l'aisance

Intégrer les composantes de la communication
Maîtriser la communication verbale et non-verbale
Être attentif au dit comme au non-dit
Utiliser son intuition

Savoir adapter son comportement

Adapter son comportement aux personnes
Adapter son comportement aux autres comportements
Adapter son comportement aux circonstances (différentes situations, imprévus...)

Garder la maîtrise de soi au quotidien

Gérer son stress
Savoir dire oui, savoir dire non
Utiliser sa spontanéité

Être à l'aise dans son expression

Construire un message pertinent
Choisir les mots qui portent
Clarifier ses propos
Vérifier que l'on a été compris

Assurer en toutes circonstances

Maîtriser la gestuelle, la conviction, la présence, l'humour
Découpler son sens de la répartie

Savoir s'affirmer avec intégrité

Développer son assertivité
S'affirmer dans le respect de l'autre

Méthodes pédagogiques & Evaluation

Cette formation sur l'aisance au travail alterne apports méthodologiques et mises en pratique sous forme d'études de cas et d'exercices individuels et en groupes

Les formations "À distance" sont réalisées avec un outil de visioconférence de type Teams ou Zoom selon les cas, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

Contactez-nous

Conseiller formation
09 88 66 10 00
inscriptions@demos.fr

Nos sessions

4 - 5 avr. 2024 : Paris

16 - 17 mai 2024 : A Distance

3 - 4 juin 2024 : Paris

7 - 8 oct. 2024 : Paris

18 - 19 nov. 2024 : Paris

RENFORCER SON AISANCE DANS SON ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

CE42 2 jours (14h) 1 550,00 €^{HT}

Suivi & Evaluation

Pour assurer un suivi individuel, Demos a mis en place 2 types d'évaluation :

Une évaluation de compétences en ligne en début et en fin de formation qui peut prendre différentes formes selon le contenu de la formation suivie : Tests d'évaluation des acquis, cas pratiques, mises en situation, soutenance devant un jury pour les formations à finalité certifiante.

Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne. Cette évaluation est complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session.

Ressources pédagogiques

Support de formation, exercices...

Moyens techniques

Nos centres de formation DEMOS, accessibles aux personnes à mobilité réduite, sont tous équipés :

- Salles de formation lumineuses, spacieuses, design, ergonomiques, mobiles et équipées d'écrans plasma, de PC portables/fixes si nécessaire à la formation suivie
- Accès au wifi haut débit sur l'ensemble des lieux
- Espace de colearning et webcorners
- Cafés, collations et rafraîchissement sont offerts

Les sessions "A distance" sont réalisées avec l'outil de visioconférence Teams, permettant au formateur d'adapter sa pédagogie.

En complément

Après cette formation vous pourrez suivre :

- Travailler efficacement avec les autres