

# MAÎTRISER VOTRE COMMUNICATION

Ce cours dynamique vise à renforcer vos compétences en communication pour établir des relations positives. Explorez la conscience de soi, surmontez les obstacles à une communication efficace, et développez des aptitudes essentielles telles que la capacité à poser des questions, l'écoute active, la lecture du langage corporel, et l'adaptation aux divers styles de communication.

## Objectifs pédagogiques

Apprenez à établir des relations constructives.

Développez une compréhension approfondie de vous-même.

Acquérez des compétences clés telles que la communication active et la lecture du langage corporel.

Maîtrisez divers styles de communication pour réussir dans toutes les interactions.



Niveau Initiation



Tous publics



50min environ



Aucun prérequis



Sans audio description  
ni sous-titrage

## Matériel nécessaire

Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette  
Une connexion Internet

## Moyens pédagogiques et techniques

Accès au cours en ligne

Cours théorique au format vidéo

Accessible via un ordinateur ou une tablette

Assistance par téléphone et/ou email



### FORMATEUR(ICE) :

Disposant de plusieurs années d'expérience  
dans l'enseignement de cette discipline.



### ACCESSIBILITE

Formations en distanciel accessibles aux  
personnes à mobilité réduite  
Audiodescription et sous titrage non disponibles

## PROGRAMME

- 1 - Créer des relations positives
- 2 - Accroître notre conscience de soi
- 3 - Obstacles à la communication
- 4 - Poser des questions
- 5 - Capacité d'écoute
- 6 - Langage corporel
- 7 - Styles de communication
- 8 - Créer une image positive de soi
- 9 - Cadre de référence
- 10 - techniques pour le lieu de travail
- 11 - Affirmation de soi