



La communication et Moi

COM – V2022

MODALITÉS

-  10h30 – 1.5 jours
3.5 heures distanciel
7 heures présentiel
-  12 personnes max.

- Présentiel
- Distanciel
- Mixte

PUBLICS

Tout public

PRE-REQUIS

Aucun

DELAI D'ACCES

Toute l'année (dans les 3 mois après l'inscription)

INTERVENANTS

Consultant- formateur
Psychologue du travail coach

SANCTION / VALIDATION

Attestation de suivi de formation
remise à chaque participant
Evaluation des connaissances

CONTACT

MSA Services MPS
Service formation
78 Voie du TOEC
31 064 Toulouse Cedex 9
05 61 10 40 09
formation@msaservices-mps.fr
Personne en situation de handicap,
nous contacter.

Avec des outils pédagogiques innovants d'évaluation des connaissances, d'auto-positionnement sur la communication et de mise en pratique, cette formation vous permettra de mobiliser votre énergie sur les zones de développement, de pouvoir et d'influence pour une communication efficiente.

OBJECTIFS

- Se repérer dans le processus de communication
- Appréhender les principes de base d'une communication efficiente
- Expérimenter la posture et les outils d'une communication assertive

PROGRAMME

Distanciel :

Se préparer pour une communication efficiente

- Se repérer dans le processus de communication
- Auto évaluer ses compétences en communication
- Etablir son plan d'action pour s'améliorer

Une autoévaluation de vos compétences vous amènera à vous projeter, vous positionner et prendre conscience des freins et des leviers de votre propre communication sur lesquels vous pourrez agir.

Présentiel :

Agir (comprendre, se faire comprendre)

- Mobiliser les leviers et les techniques adaptés à son rôle et ses objectifs.
- S'entraîner en ateliers de mise en situation de communication.

La journée en présentiel vous permettra d'expérimenter la communication assertive, l'écoute active, l'art de questionner, le feedback à l'aide de nombreux outils.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Un questionnaire envoyé avant la formation en vue de recueillir les attentes et repérer des situations de travail en lien avec la thématique de la formation.
- En toute autonomie, les participants auront accès pendant 6 mois à un centre de ressources en ligne composé de fiches MEMO, activités, sitothèque...
- Participation à un atelier collectif de mise en pratique des concepts clés de la communication
- Livret d'apprentissage et plan d'action à compléter tout au long du parcours de formation.