

# Communiquer avec efficacité

(Durée estimée : 7h)

## Objectifs

- Passer d'un langage réactif à un langage proactif.
- Renforcer son écoute active.
- Améliorer sa relation au sein de ses équipes.
- Formuler une demande efficace.
- S'affirmer sans agressivité.

## Contenu de la formation

- Faire face aux situations où la parole est difficile
- Les pouvoirs du langage, le langage du pouvoir
- Décoder objectivement ce que l'on vous dit
- Adopter les comportements efficaces
- Trouver les mots justes et les attitudes adaptées
- Désamorcer et gérer une situation difficile

## Moyens pédagogiques

Cours théoriques et personnalisés par un formateur.  
Jeu de rôle et mise en situation

## Moyens techniques

Salle de formation ou Ordinateur disposant d'une connexion internet  
Support de cours

## Modalités d'encadrement

Présentiel en Face à face avec un formateur ou à distance

## Evaluation des acquis

Mise en situation professionnelle

## Pré-requis

Aucun

## Public visé

Managers, cadres.