



## LIEU DE LA FORMATION

DPFI DE LORMONT  
PÔLE COMMUNICATION &  
ORGANISATION  
LYCÉE LES IRIS  
13 RUE SAINT-CRICQ  
33305 LORMONT

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié souhaitant  
développer son efficacité dans  
son environnement professionnel

## DÉTAILS DATE DE LA FORMATION

2 journées, soit 14 heures de  
formation

Sous réserve d'un nombre  
d'inscrits suffisant

## MODALITÉS DE FINANCEMENT

Module inter entreprises  
Nous contacter pour toute  
inscription

## MODALITÉS DE FINANCEMENT

- Financement personnel
- Plan de développement des compétences

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- **Communiquer** de manière **sereine** et **efficace**
- **S'impliquer** dans le **fonctionnement** de son **environnement professionnel**
- Mieux connaître son mode de **communication** pour **s'affirmer positivement**

## CONTENU DE LA FORMATION

### Connaître les principes de la communication

- Comprendre les techniques de base de la communication et leurs effets
- Appliquer un type de communication en fonction d'une situation
- Savoir utiliser le mode de communication verbal autant que le non verbal
- Apprécier les enjeux de la communication au sein d'une équipe
- Connaître les besoins relationnels fondamentaux

### Mieux se connaître pour développer son efficacité relationnelle

- S'autodiagnostiquer
- Développer une image positive de soi
- Prendre conscience de ses émotions pour les gérer et faciliter sa communication
- Prendre du recul : remettre la routine en question et développer son esprit critique

### Communiquer avec son environnement professionnel

- Apprendre les bases de la communication non verbale
- Construire un relationnel de qualité avec tous les partenaires de l'entreprise
- Élaborer des stratégies de communication adaptées à ses interlocuteurs
- Communiquer avec respect et diplomatie pour être pertinent et efficace
- Apprendre à dire « non » et argumenter pour se faire entendre

## CONDITIONS DE FORMATION

Alternance d'apports théoriques et méthodologiques

Travail de groupe : jeux de rôle, simulations de situations professionnelles et cas pratiques

Travail de remédiation, conseil et accompagnement individuel

Groupe de 10 personnes maximum

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluations formatives et bilan final
- Attestation de formation et attestation de capacités acquises en formation

## PROFIL DES INTERVENANTS

Formatrice expérimentée et formée aux techniques de communication (technicienne en PNL et SEQUOIA), en français et à l'approche individualisée des apprentissages dans le cadre de la formation continue pour adultes.

## VOS CONSEILLERS DES AGENCES DE GIRONDE

Cécile MONTASTIER  
Coordinatrice pédagogique du  
DPFI de Lormont  
cecile.montastier@greta-cfa-  
aquitaine.fr  
05 57 77 60 04  
06 23 73 54 28

Marie-Cécile ROUYER  
Conseillère en Formation  
Continue RIVE DROITE  
marie-cecile.rouyer@greta-cfa-  
aquitaine.fr  
05 57 77 60 08  
06 71 70 71 15