

# Communiquer avec aisance et performance

## SE DONNER TOUTES LES CHANCES DE RÉUSSIR SA COMMUNICATION

Les fondamentaux de la communication  
La place de l'émotivité et de la raison  
Les trois cerveaux

## LES TECHNIQUES ORATOIRES

Savoir maîtriser les règles de base de la communication orale : bien placer sa voix  
Trouver le bon geste, capter le regard  
Utiliser le silence et contrôler sa respiration  
Développer sa confiance en soi, savoir occuper l'espace

## PRÉSENTER CLAIREMENT SES IDÉES

Déterminer ses objectifs de communication  
Être percutant dès votre accroche  
Garder le cap et rester rigoureux et clair  
Adapter l'argumentaire à votre auditoire  
Oser surprendre

## ÉTABLIR UN VRAI DIALOGUE

Savoir s'investir, apprendre à regarder, être regardé, Oser se montrer, oser proposer  
Gérer son stress, son trac, sa peur du vide  
Donner de l'ampleur à sa façon de s'exprimer  
Savoir rebondir et improviser  
Développer sa conscience du groupe et savoir « jouer avec »  
Travail de la gestuelle, jouer des regards, évoluer avec souplesse

## GÉRER DES CONFLITS

Anticiper le conflit par un comportement adapté, repérer les attitudes amenant le conflit  
Savoir s'exprimer et se faire entendre

## LES PRINCIPES DE LA COMMUNICATION ÉCRITE

Être clair, rapide et percutant  
Ses applications dans une lettre, une note, un compte-rendu et un rapport

## OBJECTIFS

Apprendre à présenter clairement ses idées  
Maîtriser les techniques oratoires  
Développer le sens de l'adaptation  
Apprendre à maîtriser la formulation à l'oral et à l'écrit pour bien faire passer ses idées

## PRÉ-REQUIS

Être amené à communiquer en situation professionnelle

## PUBLIC

Toute personne souhaitant gagner en aisance dans sa communication

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

### AVANT LA FORMATION : IMPLIQUER

Test de positionnement  
Recueil des besoins pour préciser les attentes individuelles

### PENDANT LA FORMATION : APPLIQUER

Méthodes actives et participatives  
Apports théoriques (10%) , mises en pratique (70%) et échanges (20%)

### APRES LA FORMATION : ACCOMPAGNER

Possibilité de contacter le formateur pendant 2 mois [formateur@naxis.fr](mailto:formateur@naxis.fr)

## RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Support de cours, cas pratiques

## ÉVALUATION

### Évaluation des compétences

Cas pratiques

### Évaluation de la formation

Questionnaire de satisfaction  
Bilan du formateur

## VALIDATION

Attestation de fin de formation  
Attestation de présence  
Validation des compétences

## MODALITÉS DE SUIVI D'EXÉCUTION DE LA FORMATION

Le contrôle de l'exécution de la formation est assuré par le formateur

## DATES

Voir planning

## RÉFÉRENTS PÉDAGOGIQUES

Nos intervenants sont des spécialistes du domaine visé et sont sélectionnés selon un processus de qualification très rigoureux permettant d'évaluer notamment : leur expérience professionnelle, leurs compétences pédagogiques, leur capacité d'animation, leur personnalité et leur créativité...