

# Améliorer sa communication

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

AFIB 2 - IFPA  
LEPY Isabelle  
05.57.92.22.00  
ilepy@afib.fr

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(vé) non salarié(e)

### Sélection :

Entretien

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

Toute personne souhaitant améliorer sa communication

### Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

Appréhender l'importance d'un bon relationnel Identifier les différents types de communication Développer une qualité d'expression et mieux adapter son comportement dans les relations interpersonnelles afin de gagner en efficacité

## Contenu et modalités d'organisation

1. Comprendre les fondamentaux de la communication Découvrir les bases de la communication Prendre conscience des enjeux et des difficultés de la communication La déperdition du message La différence entre informer, communiquer, s'exprimer Les filtres de nos représentations L'écoute La communication verbale et non-verbale Le questionnement La reformulation 2. Mieux se connaître dans sa communication Prendre conscience de sa personnalité Evaluer son style de communication à l'oral Identifier ses points forts et ses axes de développement 3. Les clés d'une communication réussie S'adapter Connaître ses positions Déterminer l'objectif de l'échange Identifier les attentes de son interlocuteur Convaincre et faire adhérer Raisonner « gagnant-gagnant » Choisir ses mots Argumenter avec pertinence S'affirmer dans la communication Savoir dire non avec empathie Ecouter une situation qui se prolonge Formuler ses désaccords de manière non conflictuelle Exprimer des critiques non agressives Instaurer une relation de respect et de confiance avec son interlocuteur

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**

## Validation(s) Visée(s)

### > Attestation de fin de formation

## Et après ?

Suite de parcours

**Non renseigné**

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00205153	du 15/09/2020 au 15/09/2025	Mérignac (33)	AFIB 2 - IFPA		Non éligible	