



MEP02

## TECHNIQUES DE COMMUNICATION

### Public

Toute personne souhaitant renforcer ses capacités à communiquer avec son entourage dans le cadre professionnel ou privé

### Durée – Taille du Groupe

2 jours (7h/jour)  
8 à 10 personnes

### Pré-requis

Aucun

### Evaluation

A chaud

### Moyens Pédagogiques

Formateur qualifié, support pédagogique, apport théorique et pratique

### Tarif

INTRA : 1350,00 € HT / jour  
hors frais de déplacement,  
hors frais duplication de support

## Objectif global

- Améliorer sa communication et ses relations avec les autres.
- Tirer parti de son potentiel et collaborer efficacement avec ses interlocuteurs.
- Adapter sa communication en situation difficile.

## Points clefs

- Identifier les composantes de l'estime de soi et de la confiance en soi.
- Développer son assertivité.
- Comprendre et pratiquer les mécanismes de l'affirmation de soi et de communication avec autrui.
- Acquérir des outils et apprendre à les adapter en fonction des situations vécues.
- Acquérir les outils de la communication et les appliquer en fonction des situations vécues.

Cette action de formation est déployée au travers de nombreux exercices de cas pratique en sous-groupes ou en tronc commun.

Elle est également proposée par le prisme de l'improvisation théâtrale. Un formateur comédien expérimenté est alors diligenté pour mener l'action de formation.

Un certificat de réalisation sera fourni au stagiaire à l'issue de la formation.

« Communiquer avec aisance et efficacité dans le respect de soi et des autres »

**Modalités d'accès handicap :** Formations réalisées dans les locaux de l'entreprise qui aura pris les dispositions. CAP Avenir prendra les dispositions nécessaires en amont de la formation et en concertation avec l'entreprise et le stagiaire.

**Délaï d'accès :** « Notre organisme de formation s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative aux actions de formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Souf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans les deux mois suivant votre demande. »

« Les actions de formation sont exonérées de TVA selon l'application de l'article 261-4-4 du Code Général des Impôts. »



**CAP Avenir**

CONSEIL - AUDIT - PRÉVENTION

SAS Conseil Audit Prévention Avenir • 5 rue de Verclly – 57070 Metz

☎ 06 79 84 77 62 • ✉ [contact@cap-avenir.fr](mailto:contact@cap-avenir.fr)

SIRET : 841 456221 00024 • CODE NAF 8559A • Numéro de déclaration d'activité : 44570389757