



LIBERER L'EXPRESSION ORALE et Ecrite

PARTICIPANTS : Toute personne, souhaitant améliorer son expression orale dans sa relation de travail

OBJECTIFS :

Prendre conscience des enjeux de la communication
Lever les inhibitions en gérant son trac
Fluidifier l'expression grâce à la maîtrise des règles de la syntaxe
Envisager un bilan de compétences afin de mieux se connaître et ainsi mieux guider sa carrière

PROGRAMME :

🕒 **Éliminer les problèmes techniques pour gagner en confiance :**

- ⊙ Le système des temps en français pour orienter l'action
- ⊙ La structure de la phrase : qui fait quoi ?
- ⊙ Les connecteurs logiques
- ⊙ Les groupes de souffle et la ponctuation

🕒 **Se situer dans la communication :**

- ⊙ L'écoute active
- ⊙ La reformulation
- ⊙ Le non verbal parle
- ⊙ Gérer son trac

🕒 **Le schéma de la communication interpersonnelle :**

- ⊙ ▪ Emetteur - Récepteur
- ⊙ ▪ Filtres perceptifs
- ⊙ ▪ Grilles d'interprétation

🕒 **Le message :**

- ⊙ Le destinataire contrôle la communication
- ⊙ Organiser ses idées
- ⊙ Structurer le message
- ⊙ Choisir le registre approprié

METHODES PEDAGOGIQUES UTILISEES :

- Pédagogie active
- Etude de cas concrets
- Apports didactiques
- Production de textes ludiques et informatifs
- Travail sur le souffle et la diction par des jeux de simulation

DUREE ET RYTHME :

20 heures

PRIX

1800 € par participant



Anode Management
Révèle l'ADN de vos compétences