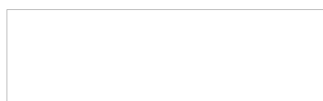


## Être acteur de sa communication en jouant son meilleur rôle

Référence : FCOCOM0027

Thématique : Me former au développement personnel

### Formation éligible



## FORMATION CONTINUE

Taux de satisfaction 2023 : 100%

100

% des stagiaires se déclarent satisfaits

concernant la possibilité de mettre en œuvre les connaissances acquises en formation dans leur activité

**« Développer ses compétences relationnelles et s'exprimer avec aisance et authenticité. »**

### Objectifs

- Comprendre les enjeux d'une communication orale réussie.
- S'exprimer à l'oral avec plus de confiance.
- Développer votre aptitude à être plus convaincant lors d'une interaction.
- Appliquer une écoute active pour bien saisir les attentes de votre interlocuteur.

### Contenu

- Identifier les trois leviers de la communication orale
- Reconnaître ses propres appréhensions et s'en libérer (trac, peur d'être jugé ou de mal faire)
- Développer sa gestuelle, sa voix et sa posture
- Intégrer la notion de congruence pour être cohérent entre son message et la manière dont il est transmis
- Prendre conscience de ses gestes parasites et ses tics de langage
- Identifier la façon de communiquer de votre interlocuteur en développant ses capacités d'écoute

### Prérequis

- Aucun

### Méthodes mobilisées

- Pédagogie active et ludique favorisant la mise en pratique issue de méthodes d'expressions théâtrales. Improvisation, jeux et mises en situations inspirées du

quotidien des participants

- Cas pratiques et concrets issue de la réalité professionnelle
- Analyse et réflexion basées sur l'intelligence collective. Entraide, échange et cadre sécurisant. Photo-langage, textes, powerpoint

## Moyens

- Salle de formation (avec accès internet) avec tables individuelles, tableau blanc, paperboard et postes informatiques.

## Modalité d'évaluation

- Évaluation des acquis de la formation par le formateur

## Durée

- 1 jour (7h)

## Modalités et délais d'accès

- Sur inscription aux dates indiquées pour chaque session

## Tarif public

- 244 €/jour nets de taxe avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l'organisme de financement de la formation professionnelle

## Tarif artisan

« Entreprise inscrite au Registre National des Entreprises (RNE), exerçant une activité artisanale dont le code d'activité (APRM) relève de la NAFA, Nomenclature d'Activité Française de l'Artisanat »

- [Possibilité de prise en charge partielle du coût de la formation sous réserve des conditions des organismes financeurs - Nous contacter](#)



## [Accessibilité](#)

Pour les personnes qui rencontreraient des difficultés issues d'une situation de handicap, même léger, merci de nous contacter afin d'établir les modalités d'accessibilité et d'adaptation à la formation

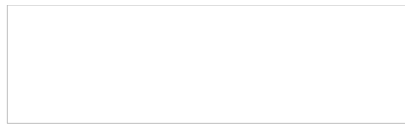
## Chambre de Métiers et de l'Artisanat des Pays de la Loire

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z



## Nous contacter



*Date de mise à jour : 23 janvier 2025*

**Délivré par:**

- Angers (CMA49 accueil) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 accueil) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 formation continue) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- La Roche-sur-Yon (CMA85 accueil) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- Laval (CMA53 accueil) : 39, quai André Pinçon - CS 30227 - 53002 LAVAL CEDEX
- Angers (CMA49 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Laval (CMA53 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 formation continue) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- La Roche-sur-Yon (CMA85 formation continue) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- CMA Pays de la Loire (siège régional) : 6, boulevard des Pâtureaux - 44985 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 accueil) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX

**Prochaines sessions:**

- CMA Pays de la Loire (siège régional) - En cours de programmation. Pour connaître les dates et lieux, nous contacter. - Pas de date limite d'inscription

**Tarifs:**

- TOUT PUBLIC - contact
- ARTISAN (INSCRIT AU RM) - contact