

# MAITRISER SA COMMUNICATION

## Objectifs pédagogiques

- Faire passer un message clair
- Parler en public
- Présenter son projet
- Préparer un entretien d'embauche
- Déjouer les jeux d'acteur
- Donner un Feed back

### Prérequis:

Aucun niveau prerequisite

### Public concerné :

- ♦ Toute personne désirant mieux communiquer
- ♦ Accessible aux personnes en situation de handicap,
- ♦ Accessible aux personnes déficientes auditives.

### Moyen Pédagogique :

- ♦ Accompagnement individuel,
- ♦ Formation accessible en ligne,
- ♦ Assistance téléphonique après la formation,
- ♦ Vidéoprojecteur, PowerPoint, paper-board.

### Coût pédagogique HT par stagiaires

- ♦ 600,00 H.T.

### Lieux et dates :

- ♦ Strasbourg,
- ♦ Région Alsace,
- ♦ Partout en France,
- ♦ Accessible en formation à distance (FOAD)
- ♦ Accessibles en entrée et sortie permanente.

### Horaires :

- ♦ Matin : 9 h 00 à 12 h 00,
- ♦ Après-midi : 14 h 00 à 17 h 00.

### Effectif par session :

- ♦ Formation en individuel.

### Intervenant :

- ♦ Lara Berrezel responsable de la SASU LARA BERREZEL

### Durée :

#### 6 heures soit 2 ½ journées :

2 séances de 3h en face à face soit 6 heures

Mise à jour le 12 decembre 2021

### Contenu

- Identifier ses canaux de perception
- Identifier ses filtres et les obstacles à une bonne communication
- Ma carte du monde
- Identifier ses valeurs et celles de ses interlocuteurs
- Les mécanismes de la communication
- Les différents modes de communication
- Déjouer les jeux d'acteurs
- Maîtriser son stress
- Utiliser les différents modes de communication.
- Écrire son Pitch

### Méthode:

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices
- La pyramide de Maslow
- La synchronisation
- Le triangle dramatique de Karpman,
- Les jeux psychologiques
- La pleine conscience
- La trame narrative du pitch
- Storytelling
- Présenter son Pitch

### Matériel utile :

- ♦ Ordinateur portable équipé d'une webcam,
- ♦ Une connexion Internet.
- ♦ Application ZOOM

### Modalités d'évaluation en amont :

- ♦ Un entretien **individuel** de faisabilité précèdera toute inscription,
- ♦ Synthèse des circonstances
- ♦ Questionnaire d'auto-détermination des objectifs

### Modalités d'évaluation en aval :

- ♦ Questionnaire d'évaluation à chaud
- ♦ Questionnaire d'évaluation à 6 mois
- ♦ Attestation de formation.



SASU LARA BERREZEL

Tél-portable 0652888744 e-mail : [lara.berrezel@gmail.com](mailto:lara.berrezel@gmail.com)

site : <https://www.hypnose-coaching-strasbourg.fr>

SAS au capital de 1000 euros - 832 378 665 R.C.S STRASBOURG

Siret 83237866500018 Code APE : 9609Z Siège social : 10 rue de Zurich 67000 Strasbourg

Déclaration d'activité enregistrée sous le N°44670661067 auprès du préfet de région GRAND EST ;

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat



SASU LARA BERREZEL

Tél-portable 0652888744 e-mail : [lara.berrezel@gmail.com](mailto:lara.berrezel@gmail.com)

site : <https://www.hypnose-coaching-strasbourg.fr>

SAS au capital de 1000 euros - 832 378 665 R.C.S STRASBOURG

Siret 83237866500018 Code APE : 9609Z Siège social : 10 rue de Zurich 67000 Strasbourg

Déclaration d'activité enregistrée sous le N°44670661067 auprès du préfet de région GRAND EST ;

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat