



## CONTEXTE

La formation « communication positive » est un outil qui permet avant tout de se connaître soi-même afin d'avoir confiance en ses propres capacités et les mettre à profit auprès des autres.

C'est un atout indispensable pour votre développement personnel et professionnel.

Elle permet d'améliorer et d'enrichir sa perception de soi et des autres, favorisant ainsi l'harmonie et la productivité au travail.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre et affiner ses comportements, expressions, émotions et ceux des autres
- Adopter une meilleure communication pour construire une relation authentique

## QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant améliorer sa communication.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

1 jour (7 heures)

## NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

## PRIX INTER

1 150 € TTC/personne

## FORFAIT INTRA

À partir de 2 150 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ [contact@zkf.fr](mailto:contact@zkf.fr)

🌐 [zkf.fr](http://zkf.fr)



## PROGRAMME

- Les fondamentaux de la communication positive
  - La qualité de la relation
  - La communication
  - Communiquer, pourquoi ?
  - Les obstacles
  - Les bases d'une communication
  - Les attitudes d'une communication
  - Savoir écouter, interroger
- Faire le point sur son comportement
  - Exercice
  - La boussole du conflit
  - Les perceptions
  - Exercice
- Qu'est-ce que la communication non-verbale, para-verbale
  - Définition
  - Les modes de communication
  - Exercice
  - Comment lire dans le regard
  - Exercice
- Le vocabulaire gestuel
  - Créer un rapport de confiance
  - La synchronisation
  - Les pièges à éviter
- Le décodage des attitudes les plus courantes
  - Le langage du corps
  - L'expression faciale
  - Les axes de tête
  - Le nez
  - Les positions des corps sur la chaise
- Développer l'écoute active
  - Définition et conditions
  - Les 3 formes d'écoute
  - La reformulation
  - Exercice
- Établir des attitudes positives
  - Acteur de sa vie
  - Le DESC
  - Les 4 C
  - Les 10 règles d'une communication

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant améliorer sa communication

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

1 jour (7 heures)

## NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

## PRIX INTER

1 150 € TTC/personne

## FORFAIT INTRA

À partir de 2 150 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ [contact@zkf.fr](mailto:contact@zkf.fr)

🌐 [zkf.fr](http://zkf.fr)



## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode expositive, interrogative, démonstrative
  - Exposé
  - Débat
  - Démonstration
  - Support de formation
- Méthode active
  - Travail en sous-groupes
- Méthode expérimentielle
  - Exercices et travaux de groupe
  - QCM, étude de cas, jeux de rôles, mises en situation

Les « formations à distance » sont réalisées avec un outil de visio-conférence de type *Teams* ou *Zoom* selon les cas.

## MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan fin formation :

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque apprenant

## DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Une attestation de fin de formation avec validation des objectifs est délivrée à chaque apprenant.

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant améliorer sa communication

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

1 jour (7 heures)

## NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

## PRIX INTER

1 150 € TTC/personne

## FORFAIT INTRA

À partir de 2 150 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ [contact@zkf.fr](mailto:contact@zkf.fr)

💻 [zkf.fr](http://zkf.fr)