

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

Référence: FCOCOM0027

Thématique : Me former au développement personnel

Formation éligible



# **FORMATION CONTINUE**

Pas de formation au 1er semestre 2025

« 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
- Reconnaitre 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

### 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



#### **Nous contacter**



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

Siret: 130 020 688 00011

Code APE: 9411Z

Date de mise à jour : 9 septembre 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