

FRC003

Développement personnel et communication



LIEU
Paris



DURÉE
2 semaines



DATES
du 08/12/2025
au 19/12/2025



PRIX
Option 1 : 4 900 €
Option 2 : 6 160 €

OBJECTIFS

- Parfaire sa connaissance et mettre en valeur sa personnalité.
- S'approprier les techniques de communication interpersonnelle.
- Établir des relations constructives avec ses interlocuteurs.
- S'entraîner à la prise de parole en public.
- Maîtriser les techniques de négociation et de persuasion.
- Apprendre à gérer son stress et ses émotions.
- Gérer son temps et s'organiser au quotidien.

THÈMES ET MODULES PÉDAGOGIQUES

1^{er} MODULE

LES TECHNIQUES DE
COMMUNICATION
INTERPERSONNELLE :

- Difficultés à communiquer
- Pratique de l'écoute active

2^e MODULE

LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC :

- Préalables, communication verbale et non verbale
- Discours et exposé oral

3^e MODULE

LA GESTION DU STRESS :

- Identification des facteurs de stress et leurs effets
- Techniques de gestion du stress

4^e MODULE

LA PRÉPARATION ET LA CONDUITE
D'UNE NÉGOCIATION :

- Profil du négociateur
- Bases et déroulement d'une négociation

5^e MODULE

LES TECHNIQUES DE LA
PERSUASION :

- Clés pour convaincre une personne et un auditoire
- Effets persuasifs

6^e MODULE

LA GESTION DE SON TEMPS :

- Définition de ses priorités
- Techniques / outils d'optimisation du temps

POUR QUI ?

Toute personne souhaitant acquérir une bonne compréhension ainsi que les meilleures pratiques de la communication interpersonnelle, les techniques de négociation, la prise de parole en public, la gestion de son stress et de son temps.

JE M'INSCRIS EN LIGNE À CE SÉMINAIRE