

COMMUNICATION
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Développement personnel et communication

FRCO02	PARIS

2 SEMAINES
du 25/01/2027 au 05/02/2027
du 15/03/2027 au 26/03/2027
du 06/12/2027 au 17/12/2027

CIFOPE
EXPERTISE ET FORMATION

www.cifope.fr

Développement personnel et communication

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.

THÈME ET MODULES PÉDAGOGIQUES

1er module – Les techniques de communication interpersonnelle
- Difficultés à communiquer
- Pratique de l'écoute active

2e module – La prise de parole en public
- Préalables, communication verbale et non verbale
- Discours et exposé oral

3e module – La gestion du stress
- Identification des facteurs de stress et de leurs effets
- Techniques de gestion du stress

4e module – La préparation et la conduite d'une négociation
- Profil du négociateur
- Bases et déroulement d'une négociation

5e module – Les techniques de la persuasion
- Clés pour convaincre une personne et un auditoire
- Effets persuasifs

6e module – La gestion de son temps
- Définition de ses priorités
- Techniques et outils d'optimisation du temps

POUR QUI ?

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