

## Améliorer sa communication

*Samedi 01 décembre 2018*  
*Dimanche 02 décembre 2018*  
*A la Maison Associative de la Santé*

**Le groupe est limité à 12 personnes.**  
**Les inscriptions seront validées par la MAS en concertation avec la formatrice.**

### Vous inscrire

Merci de retourner ce coupon à la Maison Associative de la Santé avant le vendredi 12 Octobre 2018:

Nom : .....

Prénom : .....

Association d'origine : .....

Adresse mail : .....

Téléphone : .....

***Le déjeuner est libre.***

***Possibilité d'apporter votre repas.***

## FORMATION MAS

Améliorer sa  
communication

Samedi 01 décembre 2018  
Dimanche 02 décembre 2018



Maison Associative de la Santé  
7 rue de Normandie 35000 RENNES  
02 99 53 48 82  
maisonsante@orange.fr

Formation de la Maison Associative de la Santé



Avec le soutien de :



## Améliorer sa communication

Samedi 01 décembre 2018

Dimanche 02 décembre 2018

A la Maison Associative de la Santé  
(9h30-16h30 - déjeuner pause 1h)

Intervenant : Youna LE GALLO

### Objectif :

- **Savoir déceler les obstacles à une communication constructive**
- **Prendre en compte ses émotions et ses besoins**
- **Adapter un mode personnel au service de l'efficacité relationnelle**
- **Créer une dynamique de groupe positive**
- **Établir une relation de confiance**

### I- Présentation de la formation :

- Définir les objectifs
- Expression des attentes et besoins des participants
- Expression collective des expériences individuelles
- Test de positionnement sur ses modes de communication

### II – La communication

- Définition de la communication
- Identification des problèmes de communication
- Elaboration collective d'une carte mentale avec la technique des post-it
- La théorie de la communication
- Communication verbale et non verbale

### III – La communication interpersonnelle

- Les principes de la communication interpersonnelle
- La relation et le contenu
- Les filtres d'attention
- Les comportements inefficaces
- La place des émotions et sentiments
- Les besoins
- L'empathie

### IV – Les techniques d'animation de groupe

- Le fonctionnement de groupe
- Les différents types de participant
- Les attitudes de l'auditoire
- L'implication de chaque participant
- La régulation de la prise de parole
- Les techniques de rebond
- Gérer les situations difficiles

### V – La communication médiatisée

- Parler pour son association
- Initiation à la communication avec les outils numériques (réseaux sociaux)

### Méthode pédagogique :

Formation pratique et pragmatique / Apports conceptuels et méthodologies sous formes d'exposés, d'exercices... / Mises en situation exploitées par les participants / Les exemples proposés par les participants serviront de supports d'illustration.



Bulletin d'inscription à découper au dos