Date de publication : 28/05/2024

Formation : Maîtriser l'art du premier contact en situation professionnelle

Créez une première impression positive et durable

Formation pratique - 2j - 14h00 - Réf. ECS
Prix : 1610 CHF H.T.

Ce cours présente les outils de communication essentiels pour réussir votre prise de contact avec autrui. Vous travaillez sur vos comportements verbaux et non verbaux et apprenez à vous synchroniser sur le langage de votre interlocuteur.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- Réussir votre prise de contact avec autrui
- Comprendre les différents modes de fonctionnement des individus
- Travailler sur les comportements verbaux et non verbaux
- Apprendre à se synchroniser sur le langage de son interlocuteur
- Écouter et faire preuve d'assertivité dans sa communication

Public concerné

Toutes les personnes souhaitant gagner en efficacité dans leurs relations interpersonnelles.

Prérequis

Aucune connaissance particulière.

Méthodes et moyens pédagogiques

Travaux pratiques

Pédagogie active, autodiagnostic, exercices de communication, jeux de rôles suivis de débriefing collectif, échanges interactifs.

Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques…

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

PARTICIPANTS

Toutes les personnes souhaitant gagner en efficacité dans leurs relations interpersonnelles.

PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques…

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Programme de la formation

1 Comprendre les différents modes de fonctionnement des individus

- Identifier les enjeux de la communication.
- Savoir communiquer.
- Comprendre les enjeux d'une entrée en relation réussie et le poids de la première impression.
- Connaître son interlocuteur.
- Comprendre comment l'on est perçu par autrui.

Exercice

La première impression. Atelier de réflexion collective. Présentation croisée : chacun se présente à son voisin, qui présente ensuite au groupe ce qu'il a retenu.

2 Mieux se connaître pour mieux connaître l'autre

- Identifier son mode de communication.
- Prendre conscience de son niveau d'anxiété.
- Connaître les messages contraignants.
- Comprendre la notion d'intelligence émotionnelle.

Exercice

Autodiagnostic pour mieux se connaître : style de communication, messages contraignants, anxiété générale, niveau d'intelligence émotionnelle.

3 Identifier les différents vecteurs de la communication

- Analyser les différents modes de communication.
- Adopter un ton et un rythme de voix adaptés.
- Comprendre sa communication non verbale.
- Ouvrir son " territoire " à autrui : comportements associés.
- Utiliser des expressions positives.
- Décrypter la communication non verbale.
- Éviter les gestes parasites.
- Savoir maîtriser son corps.

Exercice

Présentation orale : parler d'une passion ou d'un sujet que l'on connaît bien.

4 Entrer efficacement en relation

- Reconnaître les différentes situations de communication.
- Savoir maîtriser son émotivité.
- Détecter les situations propices.
- Adopter une attitude d'ouverture.
- Entrer en contact : les premiers mots à utiliser.
- Savoir se présenter avec impact.
- Maîtriser la première minute de l'échange.

Exercice

Préparer une présentation de soi et de son parcours professionnel devant le groupe.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

• Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
• À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
• Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

5 Adapter sa communication

- Détecter les registres de communication.
- S'adapter à l'autre.
- Écouter pour être écouté.
- Pratiquer l'écoute active.
- Faire preuve d'assertivité.

Jeu de rôle
Conduire des entretiens professionnels, deux à deux. Débriefing collectif.

Dates et lieux

CLASSE À DISTANCE
2026 : 4 juin, 26 nov.