

Livret Des Soft Skills Epm Tunis



**ÉCOLE POLYTECHNIQUE
MÉDITERRANÉENNE**

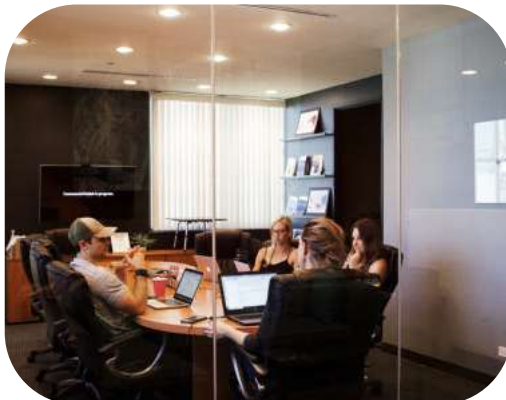


ETUDIER EN TUNISIE & EN EUROPE



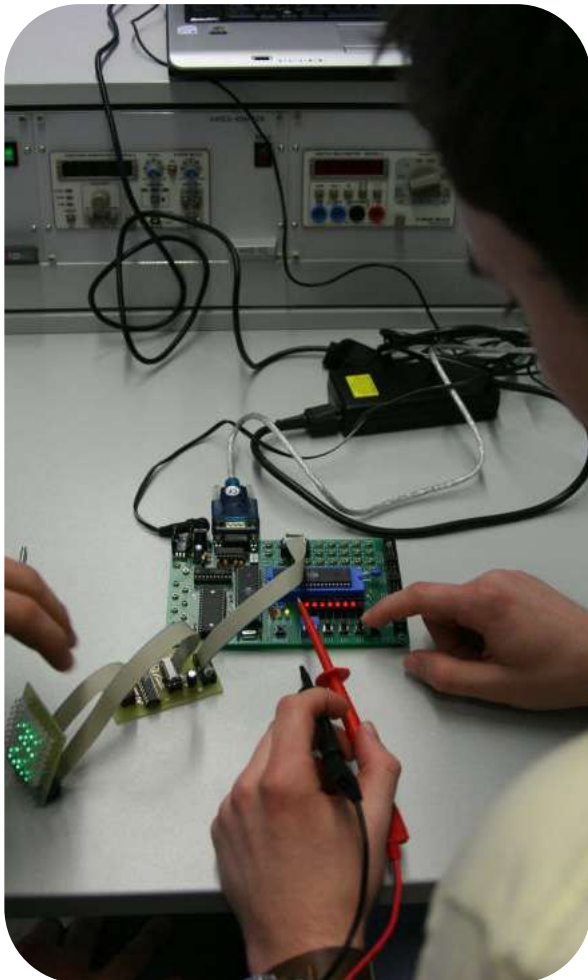
Sommaire

1. Journée D'information
2. The SOFT SKILLS
3. Gestion De Stress
4. Gestion De Stress Au Travail
5. Gestion De Stress Avant Examen
6. Les Fiches Outils De L'organisatio
7. Les Fiches Outils Du Manager Pour Mieux
8. Les Technique De Vente / Commercial
9. Technique De Communication
10. Développement Personnel
11. Manuel Du Stress
12. La Communication Verbal Et Non Verbal
13. Communication Orale En Entreprise
14. La Communication Interpersonnelle
15. Les Bases Fondamentaux De La Communication
16. Définition De La Communication



1.Journée D'information

MIT-Polytech Organise Le Train D'orientation Et Une Journée D'information Et De Sensibilisation Sur L'emploi



Métiers D'avenir

Pour Vous Aider À Préparer Votre Avenir Et Votre Métier De Vos Rêves !

Descriptif De L'événement :

Dans Le Cadre Des Préparatifs Du Démarrage Des Opérations D'orientation, L'école Polytechnique Méditerranéenne Organise Une Journée D'information Et Le Train D'orientation Destinée À Nos Apprenants Dans Le But De Leur Offrir Un Accompagnement Personnalisé Pour Bâtir Un Parcours D'études Réfléchi, Basé Sur La Découverte Des Métiers D'avenir, Correspondant À Chaque Profil. Le But De Cet Événement Est De Permettre À Nos Étudiants Et Futur Étudiants D'avoir Une Profonde Connaissance Du Monde Professionnel Et De Les Orienter À Faire Les Meilleurs Choix Possibles Après Le Bac Et Après Le Cycle Préparatoire Ou Après Le Diplôme De La Licence.

Objectifs :

Cette Action A Pour Ambition De Permettre À Tous Les Apprenants De Construire Progressivement, Tout Au Long De Leurs Études De L'enseignement, Une Véritable Compétence À S'orienter. Pour Ce Faire, Les Élèves Sont Amenés À :

- Comprendre Le Monde Économique Et Professionnel
- Connaître La Diversité Des Métiers Et Des Formations À L'échelle Mondiale.
- Développer Leur Sens De L'engagement Et De L'initiative.
- Définir Leur Profil Professionnel.
- Élaborer Leur Projet D'orientation Universitaire Et Professionnel.

Programme :

- Découverte Des Métiers Et Des Secteurs En Pénurie Et Les Métiers D'avenir. Informations Concrètes Sur Les Attentes Des Employeurs.
- Echange Avec Des Professionnels.
- Des Journées De Découverte Du Monde Professionnel.
- Des Visites Sur Site
- Des Workshops

Un Panel D'intervenants :

Des Conseillers En Orientation, Professionnels De Divers Domaines Ingénierie, Entrepreneuriat, Business, Community Manager, Chef De Projet Web, Développeurs... Seront Présents Pour Répondre À Vos Interrogations Sur Les Différents Choix D'études Et De Métiers.

De Jeunes Diplômés En Diverses Spécialités Ainsi Que Des Success Story Actifs Seront Présents Pour Un Partage D'un Retour Sur Expériences Et Pour Vous Livrer Leur Évaluation Du Choix Qu'ils Avaient Entrepris.

La Mise En Œuvre

Conscients Qu'au Cours De Sa Scolarité, L'étudiant Doit À Minima Avoir Visité Quelques Établissements Et Rencontrer Des Professionnels, Cette Journée D'information Sera Couronnée Par Des Journées De Découvertes Des Métiers Et Du Monde Professionnel À Travers Des Visites De Terrain Dans Certains Établissements. Ces Journées Actives Et Interactives Se Dérouleront Dans Des Entreprises, Des Sociétés, Des Établissements De Formation, Des Foires...



2.The SOFT SKILLS



**SOFT
SKILLS**

SOFT SKILLS

Savoir Écouter Activement, Discerner, Convaincre Et Engager. Être Flexible, Ouvert Aux Changements, S'adapter Et Faire Évoluer Son Travail, Adapter Son Discours Selon La Situation Et Selon Les Personnes.

LES TYPES DE SOFT SKILLS

- Capacité À Résoudre Des Problèmes.
- Gestion Du Stress.
- Autonomie.
- Sens Du Collectif.
- Esprit Critique.
- Pouvoir De Persuasion.
- Patience.
- Sens De L'efficacité
- La Confiance.
- L'intelligence Émotionnelle.
- L'empathie.
- La Communication.
- La Gestion Du Temps.
- La Gestion Du Stress.
- La Créativité



Prise De Parole En Public

Prendre La Parole Avec Assurance, Asseoir Son Opinion, Communiquer Avec Assertivité, Valoriser Et Vendre Ses Idées, Gérer La Dynamique D'un Groupe Pour Se Faire Entendre Dans Le Respect Des Autres, Canaliser Son Stress Ou Gérer Les Objections, Sont Des Compétences Indispensables Pour Progresser.

Prise De Parole : Les Fondamentaux

- Prendre La Parole Avec Aisance Et Efficacité
- Prendre La Parole Et Réussir Ses Interventions En Public
- Oser S'exprimer Dans Un Groupe Et Maîtriser Sa Communication

Gestion De La Voix Et Du Trac

- Prise De Parole Par La Voix Et Le Souffle
- Développer Sa Voix Pour Renforcer Son Impact À L'oral
- Gérer Son Trac Dans La Prise De Parole

Charisme Et Confiance En Soi

- Développer Son Charisme Et Sa Confiance En Soi
- Optimiser Sa Communication
- Entrer En Contact Avec Aisance
- Assertivité Et Affirmation De Soi

Éloquence Et Techniques Oratoires

- Développer Sa Prestance À L'oral Et Gagner En Leadership
- Communication, Mieux Utiliser Son Expression Corporelle
- Savoir Improviser Pour Réagir Et Maîtriser Sa Communication
- Argumenter Et Convaincre

Pour Bien Gérer Son Stress ?

- Gérez Votre Temps ! Une Cause Du Stress Peut Être Une Mauvaise Organisation De Sa Journée.
- Dormez Assez !
- Prenez Le Temps De Bien Manger !
- Faites Des Pauses !
- Apprenez À Dire Non !
- Définissez Ce Qui Vous Fait Du Bien !
- Faites De La Relaxation !
- Changez D'attitude !

L'EMPATHIE

Faire Preuve D'empathie

1. Parlez À De Nouvelles Personnes.
2. Validez Les Sentiments Des Autres.
3. Trouvez-Vous Des Affinités Avec Les Autres.
4. Écoutez Les Autres Attentivement.
5. Prenez Les Sentiments Des Autres En Considération.
6. Mettez-Vous Dans La Peau D'un Autre Une Journée Entière.
7. Ayez Un Langage Corporel Ouvert.



3. Gestion De Stress

Le Stress Est Un Ensemble De Réponses Produites Par L'organisme Lorsqu'il Rencontre Une Situation

Qui Lui Demande Un Effort D'adaptation.

On Différencie Parfois Deux Formes De Stress : Le Bon Et Le Mauvais.

• Du Côté Du « Bon Stress », On Place La Motivation, Le Désir De Réussir Ainsi Que Les Réactions

Positives Qui Surviennent Lors De La Rencontre D'une Situation

Stimulante : Surprise, Intérêt, Plus Grande

Créativité, Dépassement De Soi Et Persévérance

• Du Côté Du « Mauvais Stress », Il Y A L'angoisse, La Peur D'échouer Et Cette Panoplie De Réactions

Qui Viennent Rendre Des Situations Difficiles Encore Plus Difficiles :

Maux De Tête Ou D'estomac, Pensées

Sombres, Irritabilité, Difficulté À Se Concentrer, Etc.

Est-Ce Dire Que Le Stress Est Un Mal Nécessaire ?

En Fait, Il N'en Revient Qu'à Nous De Choisir Comment On Réagit Aux Événements.

Connaissez-Vous Les Effets Du Stress ?

Vous Demandez-Vous Ce Qui Nous Stresse ?

Quels Sont Les Moyens De Faire Face Au Stress ?

Les Effets Du Stress

Attention Et Prise De Décision

Réapparition D'événements Passés

Sensations Et Émotions

Impact Sur Votre Sommeil Et Votre Alimentation

Comportements Excessifs

Respiration

Qu'est Ce Qui Nous Stress

Manière De Gérer Le Stres



4. Gestion De Stress Au Travail

Conseils Pratiques Pour Gérer Le Stress Au Travail.

Gérer Son Stress Au Travail Est Plus Facile À Dire Qu'à Faire. Après Tout, Dans De Nombreux Environnements

De Travail, Le Bruit, Les Exigences Et Les Délais Serrés Peuvent Être Accablants, Et Le Stress Physique

Et Émotionnel Qui En Résulte Peut-Être Néfaste Autant Pour Le Moral Que Pour La Santé Générale.

Le Stress Au Travail A Une Incidence Directe Sur La Santé Mentale, Et Bien Qu'il Puisse Sembler Impossible

De Le Gérer Efficacement, Cela Devient Plus Facile Une Foix Qu'on A Mis Les Bonnes Stratégies En Place.

Qu'est-Ce Que Le Stress ?

Quelle Est L'influence Du Stress Sur Notre Santé ?

Quels Sont Les Symptômes De Stress Chronique ?

Quelles Sont Les Maladies Causées Par Le Stress ?

Les Maladies Psychosomatiques Ou Maladies De L'adaptation

Comment Gérer Les Émotions Et Le Stress ?

Comment Gérer Le Stress ?

Les Moyens D'intervention

Quels Sont Les Types De Conflits De Travail ?

Quelles Peuvent Être Les Sources De Conflits Entre Les Différents Acteurs De L'entreprise ?

Quels Sont Les Différents Types De Conflits D'intérêt ?

Comment Identifier Les Conflits ?

Comment Se Manifeste Les Conflits En Entreprise ?

Qu'est-Ce Que Le Conflit Du Travail ?

Les Caractéristiques D'une Personne À L'écoute

Quelle Est La Différence Entre Le Stress Et L'anxiété ?

Pourquoi Je Suis Toujours Crispé ?

Quand Le Stress Devient Dangereux ?

Comment Le Stress Nous Fait-Il Perdre Nos Moyens ?

Comment Soigner Le Stress Digestif ?

Est-Ce Que Le Stress Peut Provoquer Des Douleurs ?

Les Quatre Types De Stress

Quel Genre De Stress Au Travail ?

5. Les Fiches Outils De L'organisation

Plus Le Niveau De Décision Est Élevé, Plus La Décision Impacte Fortement Et Pour Longtemps Sur L'environnement.
Décider De Développer Les Crèches D'entreprise Est Une Décision Politique, Opter Pour L'externalisation Est Une Décision Stratégique.
Elaborer Le Cahier Des Charges Est Une Décision Tactique.
Réaliser L'appel D'offres Est Une Action Opérationnelle.
La Compétence Collective Ne Peut Être Obtenue Par La Simple Addition Des Compétences Individuelles. Ce N'est Que Dans La Mesure Où Chaque Individu Trouvera Des Compétences Complémentaires Aux Siennes Qu'il Pourra Les Mettre Pleinement En Œuvre.



Les Niveaux De Décision
La Fiche Mission
La Notion D'équipe
La Compétence Collective
Décider En Groupe. Les Diagnostics
Décider En Groupe. Evaluer
Décider En Groupe. Les Critères De Priorités
Les Outils D'aide À La Prise De Décision
Les 8 Principes Du Management Par La Qualité De Service
Les Grands Principes De L'organisation Du Travail
L'approche Processus
Maîtriser L'organisation Par L'approche Processus : La Méthode
Les Processus De Communication.
La Représentation Des Processus
La Relation Bénéficiaire/Fournisseur Interne
Travailler En Transverse
Le Pilotage Des Processus Par Les Indicateurs Et Tableaux De Bord
Le Rôle Du Pilote
Les Groupes De Travail
La Carte D'identité Du Groupe De Travail
La Fiche Action
Le Compte Rendu De Réunion

6. Les Fiches Outils Du Manager

Organiser Et Animer Le Travail D'une Équipe, Structurer Le Travail,
Déterminer Des Objectifs Et Des Priorités,
Améliorer Le Fonctionnement D'une Équipe < Intégrer Un Nouvel Agent
< Créer Un Sentiment
D'appartenance À L'équipe, Gérer Les Situations De Crise, Assurer Le
Suivi Des Prestations Et Des Activités, S
Timuler Les Idées, Produire Des Idées, Traiter Des Idées, Lever Des
Freins, Mettre En Place Une Démarche
D'amélioration Continue, Impulser Une Démarche D'amélioration
Continue, Déterminer Le Niveau
De Qualité Souhaité, Confronter Le Service Aux Résultats De
Son Action, Améliorer La Mise En Œuvre
Des Prestations, Aider À La Décision, Hiérarchiser Les Priorités.

Organiser Et Animer Le Travail D'une Équipe
Le Référentiel De Tâches
Le Tableau De Répartition Des Tâches
La Fiche De Poste
Le Cahier De Répartition Des Tâches
Les Binômes De Travail
L'espace De Travail De L'équipe
La Formalisation Des Bonnes Pratiques
Le Cahier De Bord
L'entretien De Recadrage
La Fiche De Recrutement
Le Passage De Témoin
Le Rapport D'étonnement
Le Tutora Les Réunions D'équipe
Le Séminaire D'équipe
La Réunion De Crise
La Gestion De Conflit
Stimuler Les Idées
Les Grilles De Suivi D'activité



Tableaux De Bord Et D'activités
L'analyse Sémantique
La Technique Du Groupe Nominal
Mettre En Place Une Démarche D'amélioration Continue
Le Système De Management Par La Qualité
Le Référentiel Qualité
Diagramme De Circulation De Documents
Résolution De Problème
Tableaux De Bord Et D'activités
L'arbre D'objectifs
La Matrice De Compatibilité (Tableau À Double Entrée)
Outils Du Manager (Pour Bien Travailler Ensemble)
Les Tableaux Multicritères
Communiquer
Moyens Concrets Pour Mieux Communiquer
S'exprimer Avec Assertivité
Capter L'attention De Votre Auditoire
Préparer Une Réunion
Les Rôles Et Attitudes De L'animateur
Gérer Les Principaux Problèmes
La Technique Du Voisinage
La Méthode QQQCCP
Élaborer Une Stratégie Prospective
L'analyse Structurale
Les Arbres De Compétences
Élaborer Une Stratégie Prospective



7 Les Technique De Vente / Commercial

Un Commercial Est Une Personne Dont Le Métier Est Lié À La Vente. Avec Un Portefeuille De Clients Ou De Clients Potentiels, Sur Une Zone Géographique Définie, Il/ Elle Développe Les Ventes En Respectant L A Politique Commerciale Définie Par L'entreprise. Il Doit Mettre Les Produits De Son Entreprise En Valeur, Conseiller Ses Clients Sur Leurs Besoins Et Leur Proposer Des Solutions Personnalisées. Cela Lui Permettra De Se Dénicher De La Concurrence. Le Commercial Est Un Élément Indispensable Dans Toute Entreprise Qui Produit Des Biens Et Des Services Un Commercial A Pour Missions De Rechercher Les Besoins Des Clients Afin D'y Répondre De La Meilleure Des Façons, De Vendre Les Produits Et Services De L'entreprise Dont Il Dépend, Et Aussi De Gérer Son Portefeuille Client, Tout En Prenant Soins De Ses Prospects. Véritable Intermédiaire Entre Le Client Et L'entreprise, L'assistant Commercial Joue Un Rôle Essentiel. Traitement Des Commandes, Élaboration De Devis, Facturation... Il Assure Le Suivi Des Clients Et De Leur Dossier. Il Existe 4 Profils Différents De Commerciaux : Relationnel, Expert, Conseil Et Chasseur. Il N'y A Pas De Mauvais Profil, Mais Suivant Votre Secteur D'activité, Le Type De Clients Que Vous Rencontrez Et Les Attentes De Votre Entreprise, Un Profil Sera Plus Efficace Qu'un Autre.

Définition De Commercial

Les 10 Qualités Essentielles D'un Bon Commercial

Connaissance Produit / Marché / Clients

Faculté De S'identifier À Quelqu'un, De Ressentir Ce Qu'il Ressent.

Définir Des Objectifs Commerciaux

Définition De La Technique De Vente CAB

Objectifs Pédagogiques De La Formation Techniques De Vente

Retour Sur Les Notions De La Vente En B To B Et De La Relation

Commerciale

8 Technique De Communication

En Matière De Communication, Il Y A Les Mots – Appris, Compris, Maîtrisés, Choisis – Énoncés Consciemment, Et Il Y A Tout Ce Qui Habille Et Anime Ces Mots : Le Non Verbal Composé De Maints Éléments

– Conscients Ou Non. Ce Langage A Priori Anodin Parle Pourtant Bien Plus Que Nos Simples Mots.

La Communication Non Verbale Englobe Ainsi Tout Ce Qui A Trait Au Langage Corporel Agissant Comme Vecteur Inconscient De Nos Émotions : Postures, Style, Gestuelle, Mimiques, Intonation, Micro Expressions

Faciales, Contacts Physiques, Mouvements, Etc. Ces Éléments Traduisent Nos Profonds Ressentis Face

À Une Situation, Notamment Lorsque L'on Interagit Avec Autrui Et Peuvent Parfois Nous Desservir,

Discréditer Une Allocution Pourtant Bien Rédigée Et Préparée, Voire Tout Simplement Nous Trahir.

Lors D'une Interaction Avec Autrui, Les Mots Que Nous Employons Ne Représentent Que 5% Environ

Des Informations Entendues Par Notre Interlocuteur. Environ 40% De Son Ressenti Face À Notre Intervention

Est Transmis Par L'intonation De Notre Voix. La Grande Majorité De Notre Message Est Ainsi Véhiculée

Par Notre Langage Corporel. C'est Dire L'importance De Connaître Les Éléments Du Non Verbal, Savoir L

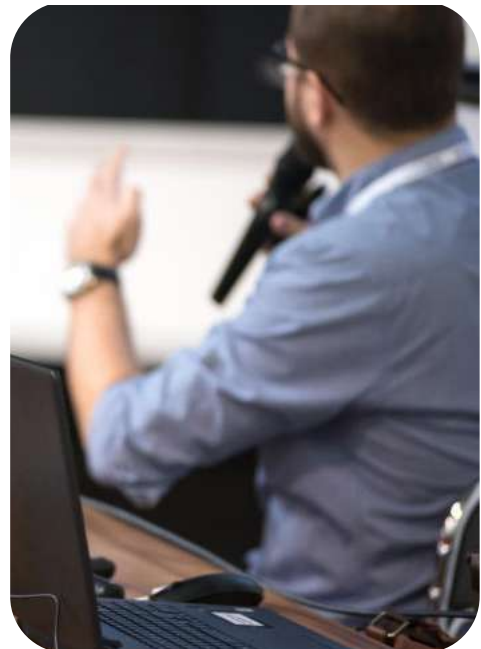
Es Décrypter Et Surtout Les Maîtriser ! Il Est Essentiel De Parfaitement Maîtriser Ces Éléments Lors D'une

Prise De Parole En Public, Par Exemple, Ou Encore Dans Le Cadre D'une Négociation Où Le Non Verbal

Apportera De Précieuses Informations À Celui Qui Sait Observer Finement.



Communication Non Verbale
Communication Interpersonnelle
Bien Communiquer Par Écrit
Soyez Percutant Avec Le Storytelling
Apprenez À Décoder Le Langage Du Corps
Décoder Les Éléments Du Non Verbal
La Voix L'apparence Physique
Communication Écrite
Communication Orale
Communication Para-Verbale PNL
Courrier
Communiquer Efficacement Avec Le Storytelling
Développer Sa Confiance En Soi 7 Conseils Pour Se Faire
Entendre En Réunion - Ou Ailleurs
Renforcer Sa Confiance En Soi
Ecoute Active Et Empathie
Les Solutions
Les Critères
Techniques De Communication
Maîtriser La Prise De Parole
Apprendre À Parler En Public
Parler Le Non Verbal
Décodez La Communication Non Verbale
Empathie
Aisance Relationnelle
Préparez Soigneusement Votre Dossier
Étudiez Votre Auditoire
Définissez Clairement L'objectif De Votre Présentation
Optez Pour Une Animation Adaptée À Vos Interlocuteurs
Choisissez Le Bon Support Pour Votre Présentation
Organisez Un Feedback Et/Ou Un Suivi
Soignez Votre Présentation Face À Votre Public
Maîtrisez L'art Oratoire
Captez L'attention De Votre Auditoire
Observez Et Écoutez Votre Auditoire
Déroulez Votre Présentation Efficacement
Erreurs À Ne Pas Commettre



9 .Manuel Du Stress

Comprendre L'impact Que Peut Avoir Le Stress. Parfois, Lorsqu'on Se Trouve En Difficulté, On Devient

Stressé Pour Plusieurs Raisons Et Cela Peut Affecter Notre Bien-Être Et Notre Fonctionnement

Au Travail Et Dans La Vie Personnelle. Il Est Utile De Comprendre Ces Raisons Pour Pouvoir Ajuster

Nos Mécanismes D'adaptation. Des Exercices Sont Proposés À La Fin De Chaque Section

Pour En Apprendre Davantage Sur Votre Approche Actuelle Au Stress Et Aux Situations Difficiles.

Le Stress Est Une Réponse D'adaptation Que Nous Ressentons Tous Lorsque Nous Sommes Confrontés

À Une Situation Que L'on Considère Comme Un Facteur De Stress, Ex : Environnement Difficile Ou Maladie.

*Le Stress Affecte Notre Esprit, Notre Corps Et Nos Émotions. « La Réponse Non-Spécifique Du Corps

À Toute Demande De Changement » (Hans Selye, 1936) Nous Avons Tous Besoin D'un Certain Niveau

De Stress Dans Nos Vies Pour Pouvoir Mener Une Vie Normale. En Fait, Le Stress Peut Être Positif. Toutefois,

Les Effets D'un Stress Trop Important Peuvent Avoir Un Impact Négatif. Le Stress Produit Des Hormones

Qui Peuvent Avoir Des Effets Divers.

Connaissez-Vous Les Effets Du Stress ?

Vous Demandez-Vous Ce Qui Nous Stresse ?

Quels Sont Les Moyens De Faire Face Au Stress ?

Les Effets Du Stress Travail

Il Existe Quatre Niveaux De Fonctionnement Au Travail

Attention Et Prise De Décision

Réapparition D'événements Passés

Sensations Et Émotions

Impact Sur Votre Sommeil Et Votre Alimentation

Comportements Excessifs

Respiration

Qu'est Ce Qui Nous Stresse

Manière De Gérer Le Stress

Méthodes De Gestion Du Stress.

Nos Quatre Différents Types D'habitudes



10. Développement Personnel

Très Jeune, Nous Avons Étés Pris D'une Soif De Savoir, De Comprendre. Le Monde, Sous Certains Aspects, Nous Paraissait Absurde ; Nous Avons Aussi Nos Propres Maux Qui Nous Gâchaient L'existence. Mais Surtout, Nous Voulons Mener Une Existence Heureuse Et Épanouissante. Nous Avons Rapidement Compris Que Ce Bonheur Ne Viendrait Pas Des Conditions Extérieures, Mais De Notre Propre État D'être. Sur Le Moment, Certaines Démarches Me Parlaient, Avec Le Temps Et L'expérience, J'ai Appris À Faire La Part Des Choses Et J'ai Pu Me Rendre Compte Que Beaucoup D'entre Elles Manquaient De Réalisme. Il Faut Bien L'avouer, Le Développement Personnel Est Un Domaine Où Règne Souvent La Fantaisie Intellectuelle Ou Affective. Certaines Souffrent..... Une Démarche De Développement Personnel Doit, Avant Tout, Nous Aider À Voir Les Choses Telles Qu'elles Sont Vraiment De Manière À Pouvoir Les Faire Évoluer Dans Le Sens D'un Plus Grand Bonheur. C'est Une Question Sur Laquelle Je Reviendrai Plus Loin.

Artographiez Votre Pensée Avec Le Mind Mapping
Prenez Confiance En Vous
Gérer Ses Points Forts Et Points Faibles
Savoir Dire Non
Développez Votre Charisme
Intelligence Émotionnelle : Exploitez Vos Émotions
Améliorer Votre Concentration Au Travail
Débarrassez-Vous De Vos Mauvaises Habitudes
Améliorez Votre Performance Professionnelle
Les Principaux Courants
Quelques Techniques Pour Refuser Avec Tact
Devenez Charismatique !
Le Magnétisme Au Service Du Management
Travailler Son Intelligence Émotionnelle



Identifier Ses Émotions Pour Mieux Les Canaliser
Mieux Se Concentrer Au Travail
Apprendre À Connaître Son Mode De Fonctionnement
Soigner Son Hygiène De Vie
Soigner Son Environnement De Travail
Se Mettre Dans Le Bon État D'esprit
Organiser Son Travail Et Se Fixer Des Objectifs
Respirer Pour Oxygéner Son Cerveau
Visualiser Pour Muscler Sa Concentration
Ressentir Pour Apprendre À Focaliser Son Attention
Comment Gérer Les Critiques Au Travail
Décoder Le Message Caché D'une Attaque Injustifiée
Travailler Son Image Digitale Et Physique
Savoir Adapter Son Allure Et Son Attitude
Une Précieux Levier De Performance Pour Les Chefs D'entreprise
Rompre Avec Ses Mauvaises Habitudes
Prendre Conscience De Ses Comportements Déplaisants
Comprendre La Cause Et Analyser Le Contexte
Trouver Des Substituts Et De Nouvelles Habitudes Positives
Reconnaître Et Récompenser Ses Progrès
Rompre Avec Ses Mauvaises Habitudes
Prendre Conscience De Ses Comportements Déplaisants
Admettre Sa Responsabilité
Visualiser Le Changement
Comprendre La Cause Et Analyser Le Contexte
Changer D'environnement Et/Ou Trouver Des Garde-Fous
Trouver Des Substituts Et De Nouvelles Habitudes Positives



11. La Communication Verbal Et Non Verbal

Identifier Ses Émotions Pour Mieux Les Canaliser
Mieux Se Concentrer Au Travail
Apprendre À Connaître Son Mode De Fonctionnement
Soigner Son Hygiène De Vie
Soigner Son Environnement De Travail
Se Mettre Dans Le Bon État D'esprit
Organiser Son Travail Et Se Fixer Des Objectifs
Respirer Pour Oxygéner Son Cerveau
Visualiser Pour Muscler Sa Concentration
Ressentir Pour Apprendre À Focaliser Son Attention
Comment Gérer Les Critiques Au Travail
Décoder Le Message Caché D'une Attaque Injustifiée
Travailler Son Image Digitale Et Physique
Savoir Adapter Son Allure Et Son Attitude
Une Précieux Levier De Performance Pour Les Chefs D'entreprise
Rompre Avec Ses Mauvaises Habitudes
Prendre Conscience De Ses Comportements Déplaisants
Comprendre La Cause Et Analyser Le Contexte
Trouver Des Substituts Et De Nouvelles Habitudes Positives
Reconnaître Et Récompenser Ses Progrès
Rompre Avec Ses Mauvaises Habitudes
Prendre Conscience De Ses Comportements Déplaisants
Admettre Sa Responsabilité
Visualiser Le Changement
Comprendre La Cause Et Analyser Le Contexte
Changer D'environnement Et/Ou Trouver Des Garde-Fous
Trouver Des Substituts Et De Nouvelles Habitudes Positives

Quels Sont Les Éléments De La Communication Verbale ?
Communication - Verbale Et Non Verbale
Quels Sont Les Différents Types De Communication ?
Les Trois Types De Communication
Quelle Sont Les Différents Aspects De La Communication
Verbale Et Non Verbale ?
Quels Sont Les 4 Types De Communication ?

Quel Est Le Rôle De La Communication Verbale ?
Quels Sont Les Avantages De La Communication Verbale ?
Quels Sont Les Différents Types De Support De Communication ?
Quels Sont Les Types De Communication En Entreprise ?
Quels Sont Les Types De Communication Non Verbale ?
Quels Sont Les Divers Aspects De La Communication Non Verbale ?
Quel Est Votre Style De Communication ?
Quel Est Le Rôle De La Communication Non Verbale ?
Qu'est-Ce Qu'un Message Verbal ?
Comment Gérer La Communication Verbale ?
Quels Sont Les Avantages De L'oral Par Rapport À L'écrit ?
Quels Sont Les Avantages Et Les Inconvénients Des Moyens De Communication ?
Quels Sont Les Supports Médias ?
Qu'est-Ce Qu'un Support De Communication ?
Comment Bien Choisir Ses Supports De Communication ?
Pourquoi Faire De La Communication Dans Une Entreprise ?
Quel Sont Les 3 Types De Communication ?
C'est Quoi La Communication De L'entreprise ?
Quels Sont Les 6 Éléments De La Communication ?
Quel Est Le Schéma De La Communication ?
Quelles Sont Les Attitudes À Adopter Pour Réussir La Communication Non Verbale ?
Qu'est-Ce Que Les Postures Et La Communication Non Verbale ?
Le Comportement Non Verbal ?
Quels Sont Les Éléments Qui Constituent Le Langage Corporel ?
Quel Élément De Communication Non Verbale Est Imperceptible Dans Une Conversation Téléphonique ?
Quel Est Le Rôle Des Gestes Et Des Mimiques Dans La Communication ?
Quel Est Le Rôle Des Mimiques ?
Comment Passe Le Message Verbal ?
Comment Améliorer La Communication À L'oral ?
Comment Obtenir Des Communications Efficaces Et Réussir ?
Quelle Est La Relation Entre L'oral Et L'écrit ?
Quelle Est La Différence Entre L'oral Et L'écrit ?
Quelle Est L'importance De La Communication Écrite ?

12 . Communication Orale En Entreprise

Qui N'a Jamais Senti Le Sol Se Dérober Sous Ses Pieds En Montant Les
Quelques Marches Qui Le/La Menaient
Sur Une Scène Face À Un Public De Plusieurs Dizaines De Personnes
Ou Bien Simplement Avant D'entrer

Dans Une Salle De Réunion Remplie De Collègues Pour Y Présenter
Un Nouveau Projet, Annoncer

Un Changement, Etc ?

La Gorge Nouée, Les Mains Moites, Les Jambes Flageolantes, Etc.

Sont Autant D'éléments Caractéristiques

Avant Un Événement Que L'on Appréhende Et Que L'on Désigne
Couramment Par Le Mot Générique "Trac".

Objectifs Et Méthodologies

La Communication

Les Éléments Essentiels De La Personnalité

Les Outils De La Communication

Conseil Pour Appliquer L'outil Sentiment

Le Cadre De Référencement

Image De Soi Et Travail

10 Règles À Retenir Pour Bien Écouter

Les 5 C De La Communication

Règles D'application Du Feedback

Types De Feedback (Rétroaction)

Convaincre : 5 REGLES

Procédure Générale Pour Répondre Aux Critiques

La Communication En Groupe

Technique D'expression Orale

Construire Un Exposé

Les Réseaux De Communication

La Motivation



13.La Communication Interpersonnelle

Elle Vise Un Objectif Et Un Effet Déterminé. Elle Implique La Relation Interactive. 3 Types De Communication
Entrent Dans Notre Information. Nous Ne Maîtrisons Donc Qu'une Partie De L'information Que
Nous Voulons Transmettre, C'est L'instrumentale.Toute Relation Sociale, Personnelle Ou Professionnelle,
Est Fondée Sur La Communication, Que Ce Soit À Travers Un Salut, Un Échange, Un Débat, Des Questions Etc.
Et Si Communiquer Paraît Simple En Apparence, Le Faire De Manière Efficace Est En Réalité Tout Un Art.
Alors Qu'est-Ce Que La Communication Interpersonnelle Et Qu'apporte-T-Elle Dans Les Rapports Avec Autrui ?
Savoir Reconnaître Afin D'être Reconnu. Votre Communication Personnelle Est L'ensemble Des Messages
Que Vous Émettez. S'il Y A Un Décalage Entre Ce Que Vous Pensez Émettre Et Ce Que Vos Interlocuteurs
Reçoivent Et Perçoivent, Mon Rôle Consiste À Réduire Cet Écart En Optimisant Votre Communication
Personnelle.

Les Éléments De La Communication Interpersonnelle
Qu'est-Ce Que La Communication Interpersonnelle ?
La Communication Interpersonnelle : Définition
Quels Sont Les Objectifs De La Communication Interpersonnelle ?
Les 5 Principes Fondamentaux De La Communication Interpersonnelle
Pourquoi Améliorer Ses Compétences En Communication Interpersonnelles ?
Quel Est Le Lien Entre Communication Interpersonnelle Et Programmation Neurolinguistique ?
Comment Se Former Pour Améliorer Sa Communication ?
Quelles Sont Les Caractéristiques De La Communication Interpersonnelle ?
Quelles Sont Les Composantes De La Communication Interpersonnelle ?

13. La Communication Interpersonnelle

Elle Vise Un Objectif Et Un Effet Déterminé. Elle Implique La Relation Interactive. 3 Types De Communication
Entrent Dans Notre Information. Nous Ne Maîtrisons Donc Qu'une Partie De L'information Que
Nous Voulons Transmettre, C'est L'instrumentale. Toute Relation Sociale, Personnelle Ou Professionnelle,
Est Fondée Sur La Communication, Que Ce Soit À Travers Un Salut, Un Échange, Un Débat, Des Questions Etc.
Et Si Communiquer Paraît Simple En Apparence, Le Faire De Manière Efficace Est En Réalité Tout Un Art.
Alors Qu'est-Ce Que La Communication Interpersonnelle Et Qu'apporte-T-Elle Dans Les Rapports Avec Autrui ?
Savoir Reconnaître Afin D'être Reconnu. Votre Communication Personnelle Est L'ensemble Des Messages
Que Vous Émettez. S'il Y A Un Décalage Entre Ce Que Vous Pensez Émettre Et Ce Que Vos Interlocuteurs
Reçoivent Et Perçoivent, Mon Rôle Consiste À Réduire Cet Écart En Optimisant Votre Communication
Personnelle.

Les Éléments De La Communication Interpersonnelle
Qu'est-Ce Que La Communication Interpersonnelle ?
La Communication Interpersonnelle : Définition
Quels Sont Les Objectifs De La Communication Interpersonnelle ?
Les 5 Principes Fondamentaux De La Communication Interpersonnelle
Pourquoi Améliorer Ses Compétences En Communication Interpersonnelles ?
Quel Est Le Lien Entre Communication Interpersonnelle Et Programmation Neurolinguistique ?
Comment Se Former Pour Améliorer Sa Communication ?
Quelles Sont Les Caractéristiques De La Communication Interpersonnelle ?
Quelles Sont Les Composantes De La Communication Interpersonnelle ?

Quelles Sont Les Caractéristiques De La Communication ?
Caractéristiques De La Communication Verbale
Quelles Sont Les Caractéristiques De La Communication Écrite ?
Quels Sont Les Styles De Communication ?
Quels Sont Les Obstacles À La Communication Interpersonnelle ?
Comment Améliorer La Communication Interpersonnelle ?
Comment Améliorer Sa Communication Interpersonnelle Au Travail ?
Quels Sont Les Trois Types De Communication ?
Quels Sont Les 6 Facteurs De La Communication ?
Quelle Est L'importance De L'image De Soi Dans La Communication Interpersonnelle ?
Qu'est-Ce Qu'on Entend Par Relation Interpersonnelle ?
Comment Fonctionne La Communication Personnelle ?
Quels Sont Les Critères D'une Bonne Communication ?
Qu'est-Ce Qu'on Entend Par La Communication ?
Quels Sont Les Outils De Communication Écrite ?
Comment Rédiger Une Communication Écrite ?
Quel Type De Communicateur Êtes-Vous ?
Quelle Est L'importance De L'image De Soi Dans La Communication Interpersonnelle ?
Qu'est-Ce Qu'on Entend Par Relation Interpersonnelle ?
Comment Fonctionne La Communication Personnelle ?
C'est Quoi Technique De Communication ?
Comment Faire Pour Mieux Communiquer ?
Comment Améliorer Sa Communication Interpersonnelle Au Travail ?
Comment Fonctionne La Communication Personnelle ?
Quelles Sont Les Caractéristiques De La Communication ?
Caractéristiques De La Communication Verbale
Quels Sont Les 5 Grands Principes Généraux De La Communication ?
Quels Sont Les Principes Fondamentaux De La Communication ?



14. Les Bases Fondamentales De La Communication

Toute Communication Présente Deux Aspects : Le Contenu Et La Relation. ...

Une Relation Interpersonnelle Est Impossible Sans Communication. Un Silence, Une Absence De Réponse

Ou Une Réponse Hors Sujet Sont Des Communications Et Seront Reçues Au Même Niveau Qu'une Réponse Structurée Par L'interlocuteur.

La Communication Est Le Fait D'établir Une Relation Avec Une Autre Personne Ou Un Autre Groupe

En Lui Transmettant Un Message. L'émetteur (Celui Qui Envoie Le Message) Peut Donc Communiquer

Avec Un Ou Plusieurs Récepteurs (Celui Qui Reçoit Le Message).

Lorsque Le Récepteur Est Seul, On Parle De Communication Interpersonnelle. Lorsque La Communication

Doit Atteindre Plusieurs Récepteurs, On Parle Alors De Communication De Groupe Ou De Communication

De Masse. Si Les Récepteurs Sont Multiples Dans Ces Deux Types De Communication, Il Existe Tout De Même

Une Différence Fondamentale. En Effet, La Communication De Masse Vise À Toucher Un Maximum

De Personnes Alors Que La Communication De Groupe, Elle, Est Davantage Ciblée, Selon L'âge, Les Besoins, L'expérience, Les Attentes, Etc. Des Récepteurs

Définir Une Stratégie De Communication

Le Processus Comprend

Schéma De Synthèse

Elaborer Une Stratégie De Com

Pour Elaborer Une Stratégie De Com, 5 Questions À Poser

Il Est Important De Définir La Finalité De La Communication

Les Objectifs De Com.

Leur Profil Doit Être Précis.

La Connaissance D'audience Est Fondamentale Pour Elaborer Des Actions Efficaces.

Vous Devez Savoir Qui Vous Visez Et Pourquoi.

Avoir Plusieurs Cibles Et Ainsi Développer Des Moyens Et Axes De

Autre Avantage

Concevoir Votre Cahier Des Charges Pour Votre Campagne

Comment Bâtir Un Plan Média Efficace ?

Définir Un Plan Média Digital C'est Définir Un Plan De Bataille

Définir Un Cahier Des Charges Pour Son Agence

C'est L'objet Du Brief.

Trouver Un Slogan Publicitaire Et Une Base Line

Les Critères De Choix D'un Slogan

En Synthèse, Un Slogan Efficace

Savoir Communiquer En Interne

Les Missions De La Communication Interne

En Ce Sens, Elle Joue Un Rôle Majeur Dans L'organisation



15.Définition De La Communication

Du Latin Communicare, Mettre En Commun, Faire Part De, Partage,
Dérivé De Communis, Commun.

La Communication Est L'action De Communiquer, De Transmettre Des
Informations Ou Des Connaissances

À Quelqu'un Ou, S'il Y A Échange, De Les Mettre En Commun

Le Mot Communication Désigne Aussi Le Contenu De Ce Qui Est
Communiqué.

La Communication Interpersonnelle

Les Éléments De La Communication Interpersonnelle

La Communication Interpersonnelle : Définition

Quels Sont Les Objectifs De La Communication Interpersonnelle ?

Les 5 Principes Fondamentaux De La Communication Interpersonnelle

Pourquoi Améliorer Ses Compétences En Communication
Interpersonnelles ?

Quel Est Le Lien Entre Communication Interpersonnelle Et
Programmation Neurolinguistique ?

Comment Se Former Pour Améliorer Sa Communication ?

Quelles Sont Les Caractéristiques De La Communication
Interpersonnelle ?

Quelles Sont Les Composantes De La Communication Interpersonnelle
?

Qu'est-Ce Que La Communication Interpersonnelle PDF ?

Quels Sont Les Objectifs De La Communication Interpersonnelle ?

Quelles Sont Les Caractéristiques De La Communication ?

Caractéristiques De La Communication Verbale

Quelles Sont Les Caractéristiques De La Communication Écrite ?

Quels Sont Les Styles De Communication ?

Quels Sont Les Obstacles À La Communication Interpersonnelle ?

Comment Améliorer La Communication Interpersonnelle ?

Comment Améliorer Sa Communication Interpersonnelle Au Travail ?

Quels Sont Les Trois Types De Communication ?

Quels Sont Les 6 Facteurs De La Communication ?

Quelle Est L'importance De L'image De Soi Dans La Communication
Interpersonnelle ?

Qu'est-Ce Qu'on Entend Par Relation Interpersonnelle ?
Comment Fonctionne La Communication Personnelle ?
C'est Quoi Technique De Communication ?
Comment Faire Pour Mieux Communiquer ?
Quels Sont Les Objectifs De La Communication Interpersonnelle ?
Qu'est-Ce Que La Communication Personnelle ?
Quelles Sont Les Caractéristiques De La Communication Interpersonnelle ?
Qu'est-Ce Que L'analyse Interpersonnelle ?
Quelle Est L'importance De L'image De Soi Dans La Communication Interpersonnelle ?
Quels Sont Les Styles De Communication ?
Comment Améliorer Sa Communication Interpersonnelle Au Travail ?
Comment Fonctionne La Communication Personnelle ?
Quelles Sont Les Caractéristiques De La Communication ?
Caractéristiques De La Communication Verbale





www.mit-polytech.tn



Design Your Life