

**Points forts** : Groupe restreint pour travailler sur les besoins spécifiques et optimiser le temps de formation**Objectifs**

- Distinguer l'essentiel du superflu
- Utiliser des outils pour un traitement synthétique de l'information
- Assembler, structurer, et restituer ses idées pour être bien compris

Programme**► Identifier les freins à être synthétique**

- Mieux connaître son style communicant : plutôt analytique, ou synthétique ?
- Quelques clés sur le fonctionnement du cerveau
- Nos contraintes psychologiques
- Pour quelles raisons vouloir tout restituer ?
- Les enjeux dans le contexte professionnel : efficacité et crédibilité
- Distinguer faits, opinions, jugements

► Structurer sa pensée pour être plus efficace et flexible à l'oral

- Identifier les attentes de l'interlocuteur
- Définir son objectif et le message principal
- Structurer ses idées dans un plan simple et adapté au contexte.
- La méthode des « mots clés »
- Distinguer l'essentiel du superflu
- Les aides visuelles
- S'entraîner à faire des phrases courtes et utiliser un vocabulaire précis pour éviter les malentendus ou les interprétations
- Construire son Elevator Pitch

► S'entraîner à la technique de « l'elevator pitch »**Démarche pédagogique**

La formation s'adapte au niveau et aux acquis des participants. Formation limitée à 6 personnes pour favoriser la progression de chacun.

Formateur : Journaliste radio, formateur spécialiste des techniques de communication orale, expert en efficacité commerciale et personnelle. Intervenant sélectionné par le CEPPIC pour ses compétences techniques et son expérience significative tant sur le sujet traité qu'en matière de pédagogie

Public

Toute personne souhaitant améliorer ses capacités de synthèse pour gagner du temps, et être plus percutante dans les relations interpersonnelles

Prérequis

Avoir une maîtrise suffisante de l'expression orale

Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quizz.

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

Accessibilité de la formation

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et disposent d'un ascenseur permettant l'accès à l'étage.

Pour toute question relative à l'accessibilité ou à l'aménagement de votre formation, vous pouvez contacter nos référents handicap : referenthandicap@ifa-rouen.fr

**Contact et Inscription**

Isabelle PROTAIS 02.35.59.44.17 - isabelle.protais@ceppic.fr



Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise

CEPPIC 194, rue de la Ronce 76230 ISNEAUVILLE - www.ceppic.fr

Indicateurs clés

916 personnes formées en Management et Communication en 2025

92 % Taux de satisfaction à chaud 2025

Dates de session

Mises à jour le 19/08/2026

Nous consulter



Contact et Inscription

Isabelle PROTAIS 02.35.59.44.17 - isabelle.protais@ceppic.fr

Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise

CEPPIC 194, rue de la Ronce 76230 ISNEAUVILLE - www.ceppic.fr