S’approprier les clés de la communication efficace

Formations intra / Communication, relations et efficacité personnelle

Objectifs pédagogiques

- Identifier les obstacles classiques à la communication.
- Mettre en pratique les principes de communication interpersonnelle en position d’émetteur et de récepteur :
  - Utiliser ses capacités d’écoute et d’accueil.
  - Se faire entendre et comprendre du premier coup.
- S’approprier les clés de la transmission d’un message à l’oral.
- Intégrer les bonnes pratiques de la communication par mail.
- Expérimenter les bases de la Communication Non Violente.
- Réagir de manière efficace aux messages des autres.

Contenu de la formation

Obstacles à la communication :

- Côté récepteur : prisme de perception et cadre de référence.
- Côté émetteur : choix des supports et contenus.

Principes de communication interpersonnelle :

- Côté récepteur : écoute active, empathie et objectivité.
- Côté émetteur : positive attitude et communication concrète.

Clés de communication orale :

- Structure des messages concrets.
- Fil conducteur et comportement de passage de consigne.

Clés de communication écrite :

- Structure et contenus des courriels efficaces.

Bases de la Communication Non Violente (CNV) :

- Principe de la CNV.
- Structure d’une demande (modèle OSBD).
- Structure d’une expression (modèle OSSC).

Modes de réaction efficace aux messages des autres :

- Reformulation.
- Question de clarification "Boomerang ".

Méthodes pédagogiques

Module reposant sur une approche interactive dans laquelle le Participant prend conscience, s'approprie et met en pratique :

- Réflexion préparatoire en amont de la formation sur la base d’un Livret de Préparation.
- Autodiagnostic, tests de perception.
- Réflexions collectives en minigroupes et en binômes avec Wooclap.
- Restitutions et partages d'expériences en plénière.
- Visionnages d’extraits de film, exercices d’analyse.
- Exercices pratiques avec le support d’un document de travail.
- « Entonotion » : réflexion individuelle, puis travail en binômes, puis en plénière.
- Mises en situation en plénière.
- Débriefing collectif des prestations en plénière.

Les plus de cette formation

- Module de formation intra permettant d'intégrer les spécificités de votre culture d'entreprise et de personnaliser les exercices sur des situations issues de la réalité des Participants.
- Fil conducteur progressif permettant aux Participants d'être accompagnés par un Coach certifié pour prendre conscience de leurs besoins, d'intégrer et de mettre en œuvre dès la sortie de formation des concepts concrets et opérationnels.
- 65% du temps consacré aux travaux pratiques, exercices et mises en situation qui permettent une rapide montée en puissance.

Télécharger la fiche formation

Durée de la formation

14 h sur 2 jours consécutifs.

Profil des participants et Pré-requis

Aucun pré-requis particulier pour participer à cette formation qui s'adresse à toute personne qui souhaite progresser dans sa façon de communiquer à l'oral ou à l'écrit, en position d'émetteur et de récepteur.

Évaluation des acquis

- Évaluation individuelle des Participants à l'issue de chaque exercice.
- Administration d'un Questionnaire à Réponse Unique (QRU) portant sur 10 compétences clés de la formation en fin de session.
- Envoi d'un questionnaire d'évaluation à froid à compléter par les Participants et leur Responsable un mois après la formation.

Équipements des participants

- Matériel de prise de note personnel.
- Smartphone avec lecteur de QR-code.
- Ordinateur portable permettant d'accéder à sa boîte mail.
- Pour le distanciel : un ordinateur équipé d’une caméra, d’un micro et une adresse mail par participant.

Supports pédagogiques

- Livret de Préparation (papier et/ou digital) adressé avant la formation.
- Apports pédagogiques vidéoprojetés.
- Document de travail (papier et/ou digital).
- Support de synthèse des apports pédagogiques (papier ou digital).

Qualités des intervenants

- Un Ingénieur Pédagogique et Animateur référent, étant Consultant, Formateur, Coach certifié.
- Des Consultants-Formateurs, Coachs certifiés, experts en communication et gestion des relations interpersonnelles, respectant la déontologie de l'Institut.

Conditions d’intervention

Prestations sur mesure : modalités d'intervention (distanciel, présentiel, ...), tarifs, délais d’accès, accueil des personnes en situation de handicap, nous consulter.

Contactez-nous

Version du 8 octobre 2026