FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Améliorer sa communication

Le 10/11/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Prendre conscience de son propre comportement en communication et de ses points forts et faibles
- Identifier les obstacles à une communication efficace
- Apprendre à communiquer avec diplomatie et empathie
- Savoir adapter son comportement en fonction des situations pour coopérer avec les autres
- Savoir affirmer sa position avec respect en situation de communication
- Apprendre à dépasser les situations délicates de communication, telles que les conflits et les critiques
- Avoir des pistes pour continuer à améliorer sa communication après la formation.

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

JOUR 1

Faire le point sur son comportement :

- Auto-évaluation de son comportement en communication : quels sont ses points forts et ses points faibles ?
- Identification des obstacles à une communication efficace (préjugés, jugements, etc.)
- Analyse des situations où l'on a été confronté à des problèmes de communication

Communiquer avec diplomatie et empathie :

- Découverte des techniques de communication diplomatique (utilisation de la langue positive, choix de mots appropriés, etc.)
- Entraînement à la pratique de la diplomatie en situation de communication
- Découverte des techniques de communication empathique (écoute active, identification des émotions de l'autre, etc.)
- Entraînement à la pratique de l'empathie en situation de communication

JOUR 2

Adapter son comportement pour coopérer :

- Comprendre l'importance de l'adaptation de son comportement en communication pour coopérer avec les autres
- Découverte des différentes postures comportementales à adopter en fonction des situations

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

- Entraînement à l'adaptation de son comportement en situation de communication

Affirmer sa position avec respect :

- Découverte des techniques pour affirmer sa position avec respect (expression de son point de vue de manière claire, non-violente et constructive)
- Entraînement à la pratique de l'affirmation de sa position en situation de communication
- Mise en pratique de l'affirmation de sa position en situation de négociation

Dépasser les situations délicates :

- Identification des situations délicates de communication (conflits, critiques, etc.)
- Découverte des techniques pour gérer ces situations de manière positive (reformulation, recherche de solutions communes, etc.)
- Mise en pratique des techniques en situation réelle de communication

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances
- Récapitulatif des acquis de la journée
- Évaluation de la formation
- Proposition de pistes pour continuer à améliorer sa communication après la formation

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE

Toute personne désireuse d'améliorer sa communication interpersonnelle

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h00 et de 13h00 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- **Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.**

DUREE

14 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Suivi de l'exécution :

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Appréciation des résultats :

CONTACTEZ NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité : 76820087382

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Moyens et supports pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Grille d'évaluation (test de positionnement)
- Entretien téléphonique avec le formateur avant la formation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail
- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.