FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Améliorer sa communication en 1 journée

Le 20/11/2026

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.

Introduction à la Communication Efficace

- Principes fondamentaux d'une communication réussie.
- Importance de la prise de conscience de son propre style de communication.

Auto-évaluation du Style de Communication

- Atelier interactif : identification des points forts et des axes d'amélioration personnels en matière de communication.
- Exercices de réflexion sur soi pour mieux comprendre son comportement en communication.

Identifier et Surmonter les Obstacles à la Communication

- Discussion sur les barrières courantes à une communication efficace (préjugés, émotions, langage non verbal).
- Stratégies pour surmonter ces obstacles.

Développer Diplomatie et Empathie

- Techniques pour améliorer l'écoute active et l'empathie dans la communication.
- Jeux de rôle pour pratiquer la communication diplomatique dans divers scénarios.

Adaptation du Comportement Communicationnel

- Stratégies pour ajuster son approche communicative en fonction du contexte et de l'interlocuteur.
- Exercices pratiques sur la flexibilité comportementale et la coopération.

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

FORMASUITE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Affirmation Respectueuse et Gestion des Conflits

- Méthodes pour affirmer sa position avec assurance et respect.
- Techniques de résolution de conflits et de gestion des critiques constructives.

Dépasser les Situations Délicates de Communication

- Approches pour naviguer avec succès dans les conversations difficiles.
- Ateliers sur la gestion des émotions et la désamorçation des tensions.

Plan d'Action Personnel pour Améliorer sa Communication

- Création d'un plan d'action individuel basé sur les apprentissages de la journée.
- Ressources et conseils pour une amélioration continue de la communication après la formation.

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

7 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 :

- Recueil individuel des attentes du stagiaire

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

- 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.