



Formation Communiquer efficacement

 **TAUX DE SATISFACTION***

94 %

* chiffres 2023

 **TAUX DE RECOMMANDATION***

94 %

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- › Pédagogie interactive construite autour du vécu des participants et de leurs problématiques concrètes et centrées sur les échanges.
- › Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, jeux de rôle et de tests appropriés
- › Extraits vidéo de films ou documentaires

Communiquer efficacement en toute circonstance.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public.
(Groupe de 10 personnes maximum)

Prérequis : Aucun

OBJECTIFS

- › Se définir en situation communicationnelle
- › Appliquer l'écoute active
- › Communiquer avec assertivité
- › Communiquer sans violence
- › Gérer ses émotions
- › Gérer les situations dites « difficiles »

CONTENU

- › Mieux se connaître soi en situation de communication
- › Les bases de la communication verbale : l'écoute active, les bases de la communication non verbale, les attitudes dangereuses en communication.
- › La communication assertive : l'attitude privilégiée en communication, la méthode D.E.S.C, savoir dire NON.
- › La méthode OSBD : Observer sans évaluer, dire son Sentiment en disant « Je », exprimer son Besoin sans parler d'action, faire une Demande qui soit claire
- › Bien gérer nos émotions (et celles des autres) : les 3 parties de notre conscience psychologique, le cahier des émotions
- › Communiquer dans les situations difficiles : les attitudes dangereuses en communication, la méthode E.R.I.C pour faire face à un conflit

ÉVALUATION DES ACQUIS

⇒ **À l'issue** : quiz de fin de séance et questionnaire d'évaluation

› Remise d'un support de formation

INTERVENANTS

› Ph D.
Administration,
Dr en Sciences
de gestion,
Universitaire et
consultant
OU

› Consultante en
Ressources
Humaines /
Management et
développement
personnel

€ TARIFS

> Inter : 880€ /
pers.

> Intra : 1350€ j.
/ gr.

SATISFACTION DES PARTICIPANTS



> Durée : 4 jours (2j + 2j) - 3 jours en INTRA

> Dates : 13, 14, 20 et 21 novembre 2025