

Communication efficace au travail : Maîtrisez les clés du dialogue professionnel

Dans un environnement professionnel en constante évolution, savoir communiquer efficacement est devenu une compétence clé pour réussir. Cette formation vous donne les outils concrets pour améliorer vos échanges, prévenir les malentendus et créer des relations de travail harmonieuses.

Grâce à des méthodes éprouvées et des mises en situation pratiques, vous développerez votre aisance relationnelle et votre capacité à vous faire comprendre dans toutes les situations professionnelles.

À qui s'adresse cette formation ?

- Salariés souhaitant améliorer leurs relations professionnelles
- Managers débutants ou confirmés
- Équipes projets travaillant en collaboration
- Toute personne amenée à échanger régulièrement avec des collègues, clients ou partenaires
- Aucun prérequis nécessaire

Objectifs pédagogiques

- **Identifier** votre style de communication et celui de vos interlocuteurs
- **Maîtriser** les techniques d'écoute active et de reformulation
- **Développer** votre assertivité pour vous affirmer avec respect
- **Adapter** votre communication selon les situations et les personnes
- **Prévenir** et gérer les tensions relationnelles au travail
- **Créer** un climat de confiance dans vos échanges professionnels

Programme

MATIN (9h00-12h30) - Les Fondamentaux

9h00-9h30 : Accueil et diagnostic personnel

- Tour de table et attentes
- Autodiagnostic : "Quel communicant êtes-vous ?"
- Les enjeux de la communication en entreprise

9h30-10h45 : Comprendre la communication

- Les 4 styles de communication (directif, expressif, analytique, aimable)
- Les obstacles à une communication efficace
- Communication verbale, non-verbale et paraverbale

11h00-12h30 : L'écoute active

- Les techniques d'écoute active
- Exercices pratiques de reformulation
- Poser les bonnes questions

APRÈS-MIDI (13h30-17h00) - Mise en Pratique

13h30-15h00 : L'assertivité au travail

- Définition et bénéfices de l'assertivité
- Savoir dire non avec diplomatie
- Exprimer ses besoins et opinions
- Jeux de rôle : situations difficiles

15h15-16h30 : Communication en situation

- Adapter sa communication selon son interlocuteur
- Gérer les tensions et désaccords
- Mises en situation professionnelles

16h30-17h00 : Plan d'action personnel

- Synthèse des apprentissages
- Élaboration d'un plan de progrès individuel
- Échanges et questions

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre nos formations accessibles à toutes et à tous. Si des aménagements spécifiques sont nécessaires, nous vous invitons à nous contacter par email à

logistique@propulsandgo.com afin de discuter des dispositions à mettre en place.

Si besoin, un entretien préalable peut être organisé pour mieux adapter la formation à vos besoins spécifiques.

Informations Clés

Durée	Prix Inter	Prix Intra	Référence
1 jour (7 h)	350,00 €	1 200,00 €	

Évaluation

Évaluation formative : Observations et feedback durant les exercices pratiques

Auto-évaluation : Questionnaire de progression en début et fin de formation

Évaluation à chaud : Questionnaire de satisfaction remis en fin de session

Plan d'action personnalisé : Chaque participant repart avec ses objectifs de progrès

Points forts

- **Formation 100% pratique** avec nombreux exercices et mises en situation
- **Méthodes éprouvées** issues de la communication interpersonnelle
- **Groupe limité à 10 participants** pour un accompagnement personnalisé
- **Formateur expérimenté** en soft skills et relations humaines
- **Outils concrets** directement applicables dès le retour en entreprise
- **Attestation de formation** remise en fin de session

Et après la formation ?

Support de formation remis à chaque participant (PDF)

Modalité d'accès

Format présentiel dans vos locaux ou en salle de formation

Accessibilité handicap : nous contacter pour adaptation

Matériel nécessaire : Salle de formation, vidéoprojecteur, paperboard

La formation peut débuter 7j après l'inscription.

Contact

Par téléphone : **+33 7 61 21 35 15**

Par mail : **hello@propulsandgo.com**