

Communiquer avec impact, fluidité et justesse

Une communication maladroite, des incompréhensions ou des tensions mal gérées peuvent rapidement fragiliser la coopération, l'engagement et l'efficacité au sein des équipes. Cette formation répond aux besoins des entreprises souhaitant fluidifier les échanges, renforcer la qualité des relations professionnelles et développer une communication plus claire, plus assertive et plus constructive au quotidien.

En 2026, 100% des participants à cette formation ont été très satisfaits.

Objectifs professionnels

- Définir les fondamentaux d'une communication efficace
- Adapter sa communication aux différents interlocuteurs
- Gérer les situations difficiles et anticiper les conflits
- Animer les rituels d'équipe

Public concerné

Tous salariés
Formation collective, maximum 12 participants.

Contenu pédagogique

- **Définir les fondamentaux d'une communication efficace**
- Ecoute active
- Questionner : savoir guider sans diriger
- Reformulation, feedback, et expression claire de ses idées
- Choisir le bon canal et le bon moment
- **Adapter sa communication aux différents interlocuteurs**
- Ajuster son langage et son intention avec le DISC
- Lire les signaux faibles et éviter les malentendus
- **Gérer les situations difficiles et anticiper les conflits**
- Oser aborder les sujets sensibles sans générer de crispations
- S'affirmer sans dominer : assertivité, écoute active, non-verbal
- Utiliser la communication non violente pour gérer les désaccords
- Recadrer justement et respectueusement
- **Animer les rituels d'équipe**
- Motiver, valoriser et encourager à bon escient
- Instaurer des temps de communication efficaces (réunions, points terrain, échanges informels)

Méthodes pédagogiques

Ateliers pratiques, mises en situations, activité ludiques, apport de connaissances et outils

Modalités d'évaluation

- Evaluation diagnostique en amont de la formation via un entretien et un questionnaire de positionnement.
- Evaluation de la progression tout au long de la formation via des mises en situations, jeux, quizz, travaux pratiques.
- Evaluation finale critériée pour mesurer la montée en compétences vs évaluation diagnostique.
- Evaluation de satisfaction à chaud et à froid

Prérequis

Être volontaire pour participer à la formation

Supports de formation/Ressources pédagogiques

Support de formation digital pendant la formation.
Livrable au format pdf reprenant les notions vues en formation.

Durée

2 jours, soit 14 heures.

Tarif

Sur devis

Les + de cette formation

Formation dynamique et ludique, pédagogie active plaçant l'apprenant au cœur de l'action. Les mises en situation sont individualisées et adaptées au contexte professionnel de chacun.

Accessibilité

En situation de handicap ? Pensez à nous contacter pour préparer votre accueil.

Délai d'accès/réactivité

3 semaines

Intervenante



Alicia Bouquet

Formatrice professionnelle d'adultes certifiée Management, communication interpersonnelle, formation de formateur

Alicia.bouquet@meora-formations.fr

06 28 02 14 60