

Programme atelier

Réf. FCS - A6B

Intitulé de l'atelier

Communication positive – Atelier 2 : Exprimer ce qui est important pour soi

Public et prérequis

- Public : managers, responsables RH, chefs de projet et leurs équipes souhaitant améliorer leur communication professionnelle, gérer les conflits avec assurance et exprimer leurs besoins de façon positive
- Prérequis : aucun

Objectifs pédagogiques

À l'issue de l'atelier, les participants seront capables de :

1. Analyser une situation de conflit
2. Identifier les émotions en jeu
3. Formuler clairement leurs besoins
4. Exprimer une demande constructive et respectueuse

Durée et modalités d'organisation

- Durée : 3 heures + 1h de suivi collectif à distance
- Modalités : présentiel ou à distance synchrone
- Effectif : jusqu'à 12 participants

Actualisé le 01/10/2025

FORMA COM SOLUTION - 19 bis, rue de la Tourelle 95170 DEUIL-LA-BARRE - Siret : 837 620 137 0039

Enregistré sous le n° 11950698095 auprès du préfet de région - Naf : 9609Z

Tél : 07.56.84.49.59 – Email : contact@forma-com-solution.fr - Site internet : www.forma-com-solution.fr

Déroulé pédagogique

Avant l'atelier

- Recueil des attentes des participants

Pendant l'atelier

- Retour et synthèse de l'atelier 1
- Explorer émotions et besoins dans la communication → exercices pratiques
- Utiliser l'OSBD appliqué aux messages difficiles → exercices pratiques
- Exprimer clairement ce qui est important pour soi → mises en pratique

Après l'atelier

- Séance collective à distance (1h) pour partager les retours d'expérience
-

Méthodes et moyens pédagogiques

- Exercices pratiques d'identification des besoins et émotions
 - Entraînements progressifs pour affiner son expression
 - Outil OSBD appliqué à des situations réelles
 - Feedbacks immédiats et personnalisés
-

Modalités d'évaluation

- Exercice final de formulation d'un message authentique
- Feedback collectif et ajustements immédiats

Actualisé le 01/10/2025

FORMA COM SOLUTION - 19 bis, rue de la Tourelle 95170 DEUIL-LA-BARRE - Siret : 837 620 137 0039

Enregistré sous le n° 11950698095 auprès du préfet de région - Naf : 9609Z

Tél : 07.56.84.49.59 – Email : contact@forma-com-solution.fr - Site internet : www.forma-com-solution.fr

Attestation et suivi

- Attestation de participation remise à chaque participant
 - Séance de suivi collectif à distance pour échanges de pratiques
-

Équipe pédagogique

- Formateurs et coaches professionnels certifiés
-

Accessibilité

Atelier accessible aux personnes en situation de handicap. Des aménagements spécifiques peuvent être proposés après analyse des besoins.

Les points forts

- Clarifier ses besoins et valeurs dans la communication
- Formuler des messages authentiques et constructifs
- Exercices réalistes et applicables en contexte professionnel
- Outils simples et immédiatement transposables

Actualisé le 01/10/2025

FORMA COM SOLUTION - 19 bis, rue de la Tourelle 95170 DEUIL-LA-BARRE - Siret : 837 620 137 0039

Enregistré sous le n° 11950698095 auprès du préfet de région - Naf : 9609Z

Tél : 07.56.84.49.59 – Email : contact@forma-com-solution.fr - Site internet : www.forma-com-solution.fr