

Programme de formation

Titre : Réussir sa communication pour coopérer

Durée : 14 heures (2 jours)

Modalité : Présentiel, distanciel

Référence : FCS-104

Public visé

Dirigeants, managers, chefs de projet et collaborateurs travaillant en équipe ou en transversal et souhaitant fluidifier leurs échanges et renforcer leur coopération.

Pré-requis

Aucun.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les styles de communication pour mieux comprendre ses interlocuteurs.
 - Adapter leur langage et leur attitude aux profils et aux situations rencontrées.
 - Pratiquer l'écoute active pour instaurer un climat de confiance et de respect mutuel.
 - Utiliser l'assertivité pour établir des relations équilibrées et coopératives.
-

Programme actualisé le 01/09/2025

FORMA.COM SOLUTION - 19 bis, rue de la Tourelle 95170 DEUIL-LA-BARRE

Siret : 837 620 137 0039 - Naf : 9609Z

Enregistré sous le n° 11950698095 auprès du préfet de région

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

Programme détaillé

Avant la formation

- Recueil des attentes des participants.
- Test de positionnement via questionnaire.

Jour 1

1. Comprendre les styles de communication

- Identifier son propre style.
- Reconnaître les styles des autres et leurs spécificités.
- Décrypter les malentendus fréquents.
→ Mise en situation : autodiagnostic et échanges en sous-groupes.

2. Adapter sa communication aux interlocuteurs

- Ajuster son langage et son attitude selon les profils.
- Développer une communication claire et positive.
- Identifier les pièges de la communication inefficace.
→ Jeux de rôle : adaptation du discours selon différents profils.

Jour 2

3. Pratiquer l'écoute active et constructive

- Maîtriser les techniques d'écoute active et de reformulation.
- Créer un climat de confiance et de respect mutuel.

- Gérer les désaccords sans dégrader la relation.
→ Mises en situation : écoute et feedback en binôme.
-

4. Coopérer grâce à l'assertivité

- Exprimer ses besoins de façon claire et respectueuse.
- Savoir dire non sans agressivité.
- Construire des relations équilibrées et durables.
→ Jeux de rôle : coopération difficile avec usage de l'assertivité.

Après la formation

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

Moyens pédagogiques et techniques

- Autodiagnostic et échanges collectifs.
 - Jeux de rôle et mises en situation variées.
 - Études de cas en contexte professionnel.
 - Élaboration d'un plan d'action individuel.
 - Supports pédagogiques remis aux participants.
-

Modalités de suivi et d'évaluation

- Émargement par demi-journée.
 - Questionnaire de validation des acquis.
 - Attestation de fin de formation remise aux participants.
-

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Des aménagements spécifiques peuvent être mis en place après analyse des besoins.

Points forts

1. Techniques pour adapter son style de communication.
2. Retour personnalisé sur sa pratique relationnelle.
3. Mise en application directe en situation professionnelle.
4. Plan d'action et suivi collectif (1 h).