

Durée : 1 jour (7h)

Objectif de la formation : Développer des compétences de communication interpersonnelle afin de s'exprimer avec clarté et assurance et de prévenir ou désamorcer les tensions en contexte professionnel

Public : Tout.e professionnel.le souhaitant améliorer sa communication interpersonnelle

Prérequis : Formation accessible sans prérequis spécifique

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- Identifier et analyser les mécanismes de la communication et leurs impacts en situation professionnelle
- Formuler des demandes et messages clairs, précis et respectueux, même en situation délicate, à l'aide des principes de la méthode CARE (inspirée de la Communication Non Violente)
- Mettre en œuvre des techniques de communication visant à désamorcer des situations professionnelles délicates

Programme

Demi-journée 1

- Comprendre et analyser les mécanismes de la communication et leurs effets en situation professionnelle
- Distinguer les faits des interprétations et des jugements
- Formuler des faits de manière objective afin de favoriser la compréhension et l'adhésion au message
- Identifier et exprimer ses besoins en situation professionnelle, et reconnaître ceux des autres

Demi-journée 2

- Formuler des demandes et messages clairs, précis et réalisables, favorisant la coopération et la co-construction d'accords
- Adapter son message à son interlocuteur.ice en développant une écoute active et en assumant sa part de responsabilité dans la qualité de l'échange
- Mettre en pratique les techniques de communication abordées à travers des mises en situation concrètes

Modalités pédagogiques

Apports théoriques interactifs • Exercices de reformulation • Jeux de rôles • Débriefings collectifs et retours individualisés

Modalités d'évaluations

Questionnaires de positionnement • Mises en situations • Tests de connaissances initial et sommatif • Auto-évaluation des compétences en début et fin de formation

Moyens techniques

Document support projeté • Jeux de rôle • Cas pratiques • Brainstorming • Travail en sous-groupe • Fiche Mémo • Conseils personnalisés aux participant.e.s

Animation

La formation est animée par Cécile Caillon, formatrice, coach certifiée et conférencière, ancienne cheffe d'entreprise, spécialisée en communication interpersonnelle, management et développement des soft skills. Elle accompagne individus et équipes vers plus de confiance, d'épanouissement et d'efficacité.

Modalités pratiques

- Formule présentiel ou distanciel en visioconférence
- Personnes en situation de handicap : Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Les besoins spécifiques sont étudiés en amont afin de proposer, si nécessaire, des adaptations. Merci de contacter la référente handicap à l'adresse suivante : Cécile Caillon - cc@happiness-in-progress.fr
- Coûts pédagogiques : nous contacter pour un devis
- Délai d'accès (durée estimée entre la demande et le début de la prestation) : minimum 1 mois

Votre contact : Cécile CAILLON • 06 22 06 65 04 • cc@happiness-in-progress.fr

Maj : 05.2026

Happiness in Progress : déclaration d'activité n° 76341463134
SIRET : 410 702 112 00062 - APE : 8559A - 48 rue Melgueil 34250 Palavas-les-Flots