

# Formation Optimiser sa communication interpersonnelle

**Efficacité professionnelle et personnelle Qualité de vie et des conditions de travail (QVCT)**

Référence de la formation : **K019**

Villes : **Colmar, Strasbourg, Mulhouse**

Développez vos capacités de communication au travail. Gagnez en assurance face à un interlocuteur, ou face à un groupe.



**En présentiel**



**Accessible**

Durée : **2 jours (14 heures)**

Tarif Inter : **890 € net**

[Tarif intra sur demande](#)

*Mise à jour le 11 février 2025*

Bien communiquer c'est savoir à la fois **s'exprimer** et **écouter**, en s'adaptant au contexte. Dans le monde professionnel, c'est tout un défi !

Développez vos compétences en communication et **apprenez à gérer toutes les situations professionnelles**, y compris les plus tendues. Règles de base, écoute active, communication non verbale : toutes les techniques sont abordées.

Participez à des **mises en situation** et bénéficiez des échanges constructifs du groupe : cette formation de 2 jours se veut concrète et efficace.

## Objectifs de la formation

- Adapter sa communication au profil de son interlocuteur
- Renforcer sa capacité de persuasion pour donner de l'impact à ses idées
- S'exprimer avec aisance

## A qui s'adresse la formation ?

### Public

- Toute personne souhaitant développer ses aptitudes à la communication pour gagner en efficacité et en aisance dans les situations professionnelles

### Pré-requis

- Aucun

## Les points forts de la formation

- Formation animée par un coach expert dans le thème de la communication et bien-être au travail
- Petits groupes
- Démarche participative

## Programme de la formation

### 1. Développer sa compétence professionnelle

- Savoir identifier ses attitudes, son style de communication et son comportement dans le milieu du travail
- Gérer les représentations de son profil professionnel et celui de ses collègues, clients...
- Prévenir les difficultés à communiquer avec les autres et les axes de développement

### 2. Gérer sa communication

- Déjouer les obstacles et les filtres à la communication
- Connaître les règles d'une bonne communication
- Maîtriser les techniques comportementales face à un groupe
- Appliquer les principes de questionnement : poser les bonnes questions, reformuler et savoir pratiquer l'écoute active
- Accorder de l'importance de la communication non-verbale (attitudes, mouvements)

### 3. Communiquer efficacement en situation professionnelle difficile

- Savoir gérer les tensions dans son travail et l'anticipation des conflits
- Adopter l'attitude positive par rapport à la contradiction
- Trouver les mots justes pour chaque situation
- Transformer un message négatif en axe de progrès
- Ajuster son attitude pour un positionnement gagnant-gagnant

## Modalités de la formation

### Modalités pédagogiques

Démarche pédagogique active, alternance d'apports théoriques / pratiques

### Évaluation des connaissances

Mise en situation et exercices pratiques

### Organisation

Formation à distance et en présentiel  
2 séances de 7h

### Validation de la formation

Attestation d'évaluation des acquis  
Attestation de suivi de formation

## Chiffres clés

**92 %**

de recommandation en 2023

**90.5 %**

de satisfaction en 2023

**6606**

nombre de stagiaires en 2023