

**MIEUX COMMUNIQUER POUR MIEUX TRAVAILLER ENSEMBLE****OBJECTIFS**

À l'issue de la formation le stagiaire doit être capable de :

- Comprendre ce qu'est « communiquer »
- Appréhender les freins à une communication de qualité
- Clarifier son mode de communication
- Communiquer de manière plus efficace et bienveillante dans le respect de soi-même et des autres
- Mieux communiquer dans un contexte tendu et/ou conflictuel en utilisant des techniques de la CNV

**PROGRAMME**

- Qu'est-ce que communiquer ? Autodiagnostic « Mon style dominant en communication »
- Les enjeux d'une bonne communication et les obstacles possibles dans les relations de travail
- La connaissance de soi et des autres : s'adapter aux différences, aux personnalités difficiles
- Les techniques de communication ou l'art de communiquer « vrai » : les différents modes de communication : le dit et le non-dit, les messages verbaux et nonverbaux (gestes, regard, postures...)
- La gestion des émotions : savoir décoder les émotions, en soi et chez les autres, pour comprendre les besoins associés
- L'écoute, la reformulation et le questionnement pertinent, dans la transmission d'informations et/ou de consignes
- La motivation et la satisfaction au travail : les clés pour un mieux-vivre ensemble au travail
- Analyse de situations-problèmes repérées dans le cadre professionnel et recherche de solutions

**MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

- Évaluation des connaissances et/ou des pratiques avant ou au démarrage, et à l'issue de la formation.
- Apports de connaissances.
- Études de cas, mises en situation en lien avec le vécu des participants. Exercices relationnels et analyse en groupe. Outils pratiques issus de la psychologie positive, des TCC, de la CNV...
- Initiation aux techniques de relaxation et de méditation.
- Remise d'un support pédagogique.

**VALIDATION**

Attestation de compétences acquises.

**DURÉE**

3 jours

**MODALITÉS**

**INTRA**  
**INTER**

**TARIFS**

- Intra : 3600 €
- Inter : 690 €

**PRÉREQUIS**

Aucun

**DATES INTER 2026**

Toulouse :

- 16-17-18 février
- 10-11-12 juin
- 07-08-09 octobre

Nîmes - Montpellier :

- Contactez-nous

**DATES INTRA 2026**

À tout moment -  
Contactez-nous !

**PUBLIC**

Tout public

**INTERVENANT.ES**

Formateur/trice  
certifié.e

**ACCESSIBILITÉ  
HANDICAP**

Formation accessible  
aux personnes en  
situation de handicap

**LIEN DE LA FORMATION**

[ou cliquez ici](#)