

OPTIMISER SA COMMUNICATION GRÂCE À L'ÉCOUTE ACTIVE

Module 1

Appréhender les aspects du processus relationnel

Comprendre les mécanismes de la communication et les facteurs pouvant altérer ou faciliter la qualité des échanges professionnels.

Module 2

Développer les compétences relationnelles

Renforcer sa posture relationnelle grâce aux outils de l'écoute active et à une meilleure prise en compte des dimensions émotionnelles.

Module 3

Apporter une réponse de qualité

Structurer une communication claire et assertive pour formuler des messages, des demandes et des retours adaptés aux situations professionnelles et non offensives.

Module 4

Mieux faire face au conflit

Reconnaître les types de conflits, identifier les dynamiques conflictuelles et développer des stratégies favorisant une résolution constructive des désaccords.

Module 5

Expérimenter les stratégies et outils acquis (dernière demi-journée optionnelle quelques semaines après)

Analyser les mises en pratique réalisées sur le terrain et consolider les acquis à partir de situations professionnelles vécues.

Informations à mises à jour en JUILLET 2026



OBJECTIF GÉNÉRAL

Cette formation sur la communication permettra aux participants de développer des compétences avancées en communication en maîtrisant l'écoute active et ses techniques pour améliorer l'efficacité relationnelle et la gestion des interactions professionnelles.

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Adapter sa posture dans les interactions pour améliorer l'efficacité relationnelle
- Communiquer de manière claire et empathique.
- Mettre en place des outils de reformulation et de gestion des
- conflits pour mieux gérer les situations complexes.
- Appliquer l'écoute active dans tous les contextes professionnels, y compris les entretiens et les réunions



PUBLIC CIBLÉ

Salariés d'entreprises.



PRÉREQUIS

Aucun prérequis



MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Illustrations issues de pratiques professionnelles.
- Apports théoriques
- Pédagogie inversée
- Brainstorming
- Partage d'expériences
- Mise en situation
- Jeux de rôles et jeux ludiques
- Théâtre forum
- Exercices individuels et collectifs
- Echanges, co-développement



MODE D'ÉVALUATION

- QCM avant et à l'issue de la formation pour vérifier l'atteinte des objectifs
- Suivi et évaluation continue



TARIF ET FORMAT

Inter : 2,5 jours 1300€ TTC

Intra : 4375 € TTC pour un groupe de 8 à 15

Format : Présentiel

Durée : 17 H | 2, 5 JOURS

Modalité et délai d'accès : cf. Calendrier ou formation à la demande avec un délai d'accès de 2 semaines



ACCESSIBILITÉ DES PERSONNES EN SITUATION HANDICAP

Nous mettons en œuvre les moyens pour nous adapter aux spécificités du handicap.
Contacter la référente handicap : contact@anoe-conseil.fr

DÉLAIS DE RÉPONSE : 48H MAXIMUM