

# Les Clés de la Communication

Programme détaillé · Formation intra-entreprise

DURÉE  
**2 jours**

EFFECTIF  
**12 max**

MODALITÉ  
**Intra-entreprise**

## ■ Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes de la communication pour améliorer ses relations avec les autres.
- Développer son écoute et son empathie.
- Développer l'affirmation de soi.

## ■ Compétences visées

- ✓ Développer son sens de l'écoute et mieux comprendre les messages de ses interlocuteurs.
- ✓ Comprendre et atténuer les erreurs de communication, sources de nombreux conflits.

## ■ Programme détaillé

- **Qu'est-ce que la communication interpersonnelle ?**
  - › Bien communiquer au quotidien : qu'est-ce que cela signifie ?
  - › Pourquoi communiquons-nous ? Comment communiquons-nous ?
- **Comprendre les bases de la communication**
  - › Nos filtres internes et leur influence sur la compréhension des messages
  - › Le rôle des émotions dans la communication
- **Savoir écouter**
  - › Pourquoi écoutons-nous mal ?
  - › Mieux écouter : attitudes et stratégies
- **Savoir mieux s'exprimer**
  - › Les clés du langage efficace
  - › Poser les bonnes questions
  - › La méta-communication
  - › Développer son assertivité et savoir dire « non »
  - › Maîtriser les techniques d'argumentation
- **Les freins à la communication**
  - › Les messages à risque
  - › Les distorsions cognitives

# Les Clés de la Communication

Programme détaillé · Formation intra-entreprise

DURÉE  
2 jours

EFFECTIF  
12 max

MODALITÉ  
Intra-entreprise

## ■ Modalités pratiques

Prérequis	Aucun
Évaluation	QCM en fin de formation
Délais d'accès	3 semaines à 1 mois après acceptation du devis
Effectif maximum	12 participants
Tarif	1 600 € HT / jour + frais de déplacement sur justificatifs
Accessibilité PSH	Les situations de handicap sont abordées dès les premiers contacts client

### Satisfaction stagiaires

Étude réalisée en 2025 sur les 17 dernières sessions (~125 personnes).

**95%** très satisfaits

#### “ Ce qu'en disent les stagiaires

« Qualité du formateur et mise en application par des mises en situations »

« Formation très intéressante et très claire »

« Le formateur est vraiment à notre écoute et répond à nos questions par des exemples »

« Exercices et exemples pertinents · 2 journées discontinues »