Développer des échanges constructifs, coopérer

5 outils pour une communication impactante

2 jours (14h00) | 4,6/5 | COMM-8953257 | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Tarif : 1 650 € ht

Document mis à jour le 13/11/2026

Objectifs de formation

Acquérir les attitudes et les comportements pour augmenter l'impact de sa communication
Adapter son mode de communication à son interlocuteur
Gagner en agilité relationnelle

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Équipe pédagogique : Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :
Formation accessible, ludique et concrète
Passation en ligne du questionnaire ComColors® (statistiquement validé par un docteur en psychologie), en amont de la formation.
Débriefing collectif durant la formation
Edition d'un rapport détaillé et personnalisé pour chaque participant (25 pages)
Utilisation de séquences vidéo mettant en scène les différents concepts de la formation
Mises en pratique : jeux de rôles et études de cas proposées par les participants
Accès à l'application digitale ComColors® inclus

Ressources pédagogiques : Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

Prérequis

Chaque participant doit remplir individuellement son questionnaire ComColors® en ligne en amont de la formation (le coût du questionnaire est de 105€ HT. Ce coût est inclus dans le tarif inter).

Pour les projets en intra-entreprise, il est possible d'opter en remplacement pour un questionnaire ProcessCom®, dont le coût est de 156 € HT (non inclus dans le tarif).

Public concerné

Toute personne souhaitant améliorer sa communication

Toute personne désireuse d'améliorer ses relations interpersonnelles par une communication adaptée

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2I Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

Test Amont : Questionnaire ComColors® à remplir en amont de la formation

Identifier les six couleurs de la personnalité

- Découvrir le modèle ComColors : couleur dominante et couleur secondaire
- Identifier les filtres de perception et de communication
- Prendre conscience des tensions entre les couleurs opposées

Jeu pédagogique : à partir d'extraits vidéo, entraînement au diagnostic et acquisition des premiers réflexes d'observation des comportements

Optimiser la qualité de sa communication en fonction de soi et de l'autre

Partage d'expériences : écoute et ressenti de l'impact des messages reçus

- Le process de la communication : écouter la manière de dire les choses
- Mieux connaître son mode de fonctionnement et celui des autres
- Exploiter les résultats de son profil individuel ComColors®
- Développer ses qualités de communicant

Mise en situation : adapter son message à ses interlocuteurs

Savoir gérer son propre niveau d'énergie et son stress

- Les comportements conditionnels (stress léger)
- Les comportements conflictuels (stress plus lourd)

Mise en pratique : décoder les comportements sous stress de ses interlocuteurs et savoir y répondre

Identifier les leviers de motivation pour susciter l'engagement

- Comprendre le schéma de la motivation ComColors : de l'activité à l'autodétermination
- Déterminer la motivation propre à chaque couleur

Mise en situation : satisfaire les motivations profondes de ses interlocuteurs pour créer l'adhésion

Rétablir une communication positive dans des situations tendues

- Prendre conscience de ses attitudes en situation tendue

– Réagir avec lucidité aux comportements passifs, agressifs, manipulatoires...

Jeu pédagogique : identifier les comportements d'ouverture et de fermeture

– S'en tenir aux faits observés
– Répondre aux objections, désamorcer les conflits, éviter l'escalade verbale
– Rétablir une dynamique positive

Mise en situation : anticipation et gestion d'un conflit

Plan d'action personnel : formalisation des actions permettant d'appliquer, en situation professionnelle, les outils utilisés au cours de la formation

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d’évaluation des acquis

Évaluation en 3 phases :Pendant la formation : un bilan journalier effectué par l'intervenantÀ chaud : à la fin de la formation, un bilan qualité pour mesurer l'atteinte des objectifsÀ froid : à J + 3 mois, une évaluation du transfert des acquis en situation professionnelle

Accessibilité de la formation

pagebreakavoidchecked="true";

Le groupe M2I s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap : les détails de l'accueil des personnes sont consultables sur la page Accueil Handicap

Modalités et délais d’accès à la formation

pagebreakavoidchecked="true";

Les formations M2I sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme.
Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation.
Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 12 jours ouvrés.