Développer des échanges constructifs, coopérer

Communiquer avec tact et souplesse

2 jours (14h00) | ★★★★½ 4,6/5 | COMM-C19TACT | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Tarif : 1 520 € ht

Formations Soft Skills › Communication et relations interpersonnelles › Développer des échanges constructifs, coopérer

Document mis à jour le 13/11/2026

Objectifs de formation

- S'affirmer sans heurter, avec tact.
- S'adapter à son interlocuteur.
- Passer de l'affectif à l'informatif, au factuel.

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 :
Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**.
Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :
Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur votre espace apprenant.
Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre plateforme dédiée.

Prérequis

Aucun.

Public concerné

Toute personne de l'entreprise ayant une communication trop directe et souhaitant communiquer avec plus de souplesse.

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

Modules distanciels :

- Et si vos émotions étaient à votre service ?
- Comment adapter son langage corporel en fonction des situations et des interlocuteurs ?
- Comment ménager ses intérêts... et ceux des autres ?

Analyser son image et sa communication

- Mieux cerner son image et son profil de communicant grâce à une grille d'analyse et d'évaluation.
    - Comment se perçoit-on ?
    - Comment les autres nous perçoivent-ils ?
    - Quel décalage existe-t-il ?
- Coordonner son image et sa communication, sa communication verbale et non verbale.

Transmettre son message avec tact

- Gérer et utiliser les émotions.
- Mettre les formes pour faire passer un message difficile.
- Choisir le bon moment.
- Maîtriser son langage corporel et sa gestuelle pour gagner en crédibilité.
- Adapter son ton, son débit, sa respiration, sa voix afin d'obtenir le meilleur de son interlocuteur.
- Préparer son argumentation.
- Être factuel et non émotionnel.

S'adapter à l'autre pour communiquer avec diplomatie

- Tenir compte de son interlocuteur.
- Anticiper ses attentes et s'adapter à son environnement.
- Rester ouvert en toutes circonstances.
- Favoriser l'écoute active et reformuler pour s'assurer d'être compris.
- Chercher ensemble un moyen de communication performant.
- Trouver des points d'entente communs.
- Ménager ses intérêts et ceux des autres.

Définir et mettre en œuvre son plan de progrès individuel

- Identifier ses axes d'amélioration.

- Fixer ses objectifs personnels de progrès.
- S'engager sur un contrat de changement durable.

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 des acquis : Quiz avant la formation et après la formation pour mesurer les acquis, la progression. Évaluation à chaud : À la fin de la formation, un bilan qualité dématérialisé pour mesurer l'atteinte des objectifs de la formation. Évaluation à froid : À J+3 mois, une e-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.