Développer des échanges constructifs, coopérer

Mieux communiquer pour faire passer ses messages

2 jours (14h00) | ★★★★½ 4,6/5 | COMM-8953320 | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Tarif : 1 650 € ht

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

Document mis à jour le 13/11/2026

Objectifs de formation

Améliorer l'impact de ses interventions

Prendre en compte la communication non verbale dans sa communication

Réagir de façon plus ajustée dans ses communications

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.

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

Évoluer dans un poste amenant à communiquer régulièrement à plusieurs types de personnes différentes

Public concerné

Toute personne qui souhaite travailler sa communication pour la rendre plus efficace

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

Repérer les éléments-clefs d'une communication réussie

- Connaître les critères et les temps d'une communication efficace

Autodiagnostic : points forts et pistes d'amélioration dans ses communications

- Personnaliser son efficacité dans les moments clés de sa communication

Étude de cas : analyse de situations de communication réussies
Exercice d'application : création d'une « to do list » personnalisée des points forts à valoriser
Mise en situation : mobilisation de ses premières ressources pour communiquer avec impact dans son quotidien professionnel

Utiliser la communication non-verbale et les ressources internes

- Repérer ce qui constitue la communication non-verbale
- Prendre en compte la respiration, la synchronisation, la calibration, le niveau d'énergie, l'intention
- Utiliser les différents canaux de communication et la visualisation
- Obtenir l'impact recherché en mobilisant toutes ses capacités

Exercice d'application : préparation et réalisation de moments de communication spécifiques
Mise en situation : adaptation de son type de communication en fonction de ses interlocuteurs

Préparer sa communication

- Définir les enjeux, objectifs, cibles, moyens disponibles de la communication prévue
- Préparer plusieurs options pour une communication ciblée
- Repérer ses zones habituelles de force et de faiblesse en fonction des contextes de communication
- Établir son plan d'action personnel pour se préparer au mieux selon les contextes

Mise en situation : mise en place des "bonnes habitudes" pour communiquer efficacement dans des situations complexes
Exercice d'application : conception d'une « carte de vigilance » pour identifier ce qui permet de garantir au mieux une communication efficace

Éviter les erreurs et s'en servir pour améliorer sa communication

- Débusquer les erreurs classiques de la communication

Autodiagnostic : pièges automatiques les plus courants en situation de communication

- S'entraîner au recadrage
- Repérer les communications "en escalade"

Mise en situation : repérage chez soi et chez les autres participants, des erreurs de communication les plus courantes pour améliorer son impact

Entraîner ses capacités de "communiquant efficace"

- Préparer une situation de communication à enjeux en utilisant tous les éléments vus
- Réaliser la communication et recevoir le feedback structuré des participants et de l'animateur
- Analyser l'impact réalisé et déterminer ce qui est à revoir
- Reprendre la préparation de la situation de communication pour l'améliorer
- Réaliser à nouveau la communication et évaluer les écarts en termes d'impact

Exercice d'application : à partir de situations réelles, les participants réalisent l'ensemble du processus

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.