

## Programme de formation :

# **COMMUNICATION : DEVELOPPER SES CAPACITES D'ECOUTE ET D'EXPRESSION**

---

**Public :** Tous les professionnels. Adaptation de la formation possible aux salariés porteurs de handicap (voir l'[accessibilité aux personnes handicapées](#)).

**Nombre de participants :** de minimum 6 à maximum 12 personnes

**Nombre d'heure :** 10h30 (1 jour en présentiel de 7h et 1/2 journée en distanciel de 3h30)

**Prérequis :** Expression et compréhension de la langue française (source : grille européenne A2)

### **Objectifs :**

- Appréhender les mécanismes de la communication
- Développer ses capacités d'écoute et d'expression
- Développer ses facultés d'adaptation lors de situations de communication difficiles
- Améliorer sa façon de communiquer en situation professionnelle

### **Contenu :**

- Bases de la communication : qu'est-ce que communiquer ?
- Communication verbale et non verbale
- Le questionnement et la reformulation
- Les codes du langage (généralisation, omission et distorsion)
- Écoute active, empathie et assertivité
- Adopter une posture d'écoute en toutes circonstances
- Communication au sein d'un groupe de travail
- Se positionner en fonction de l'autre, de la situation, de l'environnement
- Se mettre en cohérence avec autrui
- Difficulté de la communication dans le quotidien professionnel

### **Méthodes pédagogiques :**

- Présentation de la Communication Non Violente
- Élaboration d'un concept théorique suivi d'une activité pratique
- Analyse de situations présentée par les stagiaires
- Mises en situation
- Échanges favorisés entre les stagiaires

**Intervenant :** Formateur en efficacité relationnelle ou coach certifié

### **Suivi / évaluation :**

- Émargement à la demi-journée
- Une attestation de fin de formation sera remise à chaque stagiaire ayant participé à toute la session

### **Prix :**

Sur devis. Pour nous contacter : [contact@msa-services-idf.fr](mailto:contact@msa-services-idf.fr)

**Pour plus d'informations des [ressources](#) sont accessibles sur notre site internet.**