



Formation Courte

# Optimiser sa communication

Mieux communiquer pour améliorer son impact

Mis à jour le 09/07/2026

## A qui s'adresse la formation ?

Agents de direction  
Cadres (managers)

## Durée

3 jours (2 + 1)

## Prix de la formation

Tarif inter : 1 650 €  
Eligible Pass'Pro

## Lieu(x) des sessions

À distance  
En présentiel à Paris  
En présentiel à Saint Étienne

## Satisfaction globale

9/10  
[Voir tous les avis](#)

## Déclinable sur mesure

Tarif sur demande  
[Compléter le formulaire](#)

## Objectifs

- Comprendre les enjeux de la communication interpersonnelle
- Se connaître en situation de communication
- Identifier et comprendre le mode de communication de votre interlocuteur
- Mettre en cohérence sa communication, sa posture avec les profils des interlocuteurs
- Gérer efficacement les oppositions, les conflits
- Développer son assertivité

## Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis

## Programme

### Les enjeux de la communication interpersonnelle

- La définition de la communication interpersonnelle
- Les enjeux de la communication interpersonnelle notamment en milieu professionnel
- Les opportunités, objectifs et enjeux de la communication menée par les participants

### Les rappels des principes et obstacles à la communication professionnelle

- Les principes de base de la communication
- Le circuit de circulation de l'information : le connaître et l'utiliser
- Les réseaux de communication formels et informels
- Les obstacles à la communication et les causes de déformation des messages
- Les spécificités de la communication « à distance »
- Ce qui est communicable ou non : le principe de confidentialité

### Se connaître en situation de communication

- Les attitudes verbales de communication : les attitudes de Porter
- L'utilisation des attitudes de Porter en fonction des situations
- Les attitudes à faire évoluer chez les participants
- Les registres de langage



Formation Courte

# Optimiser sa communication

Mieux communiquer pour améliorer son impact

Mis à jour le 09/07/2026

## Identifier et comprendre le mode de communication de votre interlocuteur

- La méthode des couleurs : pour identifier son mode de fonctionnement et celui des autres
- L'écoute active pour identifier et répondre aux attentes de son interlocuteur
- Les techniques d'écoute active pour améliorer le processus de communication
- De l'écoute à l'empathie : le respect de son interlocuteur et la prise en considération de ses caractéristiques personnelles

## Mettre en cohérence sa communication, sa posture avec les profils des interlocuteurs

- La communication avec sa hiérarchie : identifier son positionnement, les facteurs de réussite
- La communication avec l'équipe : la communication opérationnelle, identifier les sources de motivation

## Gérer efficacement les oppositions, les conflits

- L'investigation et l'identification des besoins et intérêts de son interlocuteur
- La conversion des intérêts en critères de solution
- Les 5 règles d'or de la négociation raisonnée
- La méthode de communication de son plan de contrainte
- La méthodologie de recherche de solution constructive : le brainstorming
- Les techniques de neutralisation des tactiques déloyales

## Développer son assertivité

- La définition de l'assertivité
- Les attitudes habituelles en situation de communication
- L'identification de son attitude dominante
- L'identification des attitudes à développer : l'assertivité pour trouver son juste positionnement auprès de l'équipe
- Les techniques pour développer son assertivité

## Journée retour d'expérience

- L'expression des participants et le recueil de cas pratiques
- L'analyse des pratiques : utilisation d'un outil d'intelligence collective en fonction des axes à améliorer
- L'approfondissement par l'entraînement

## Intervenants :

Formateur expert en communication

## Méthodes pédagogiques

- Apports pédagogiques en face à face
- Mise en pratique : travaux collectifs et/ou individuels, études de cas, quiz, mises en situation, jeux de rôle, ateliers
- Temps d'échange : partages de pratiques, co-développement
- Retour d'expérience à 1-6 mois

## Modalités pédagogiques

### Formation mixte

- Séquence 1 : 2 jours consécutifs en présentiel
- Séquence 2 : 1 jour en classe virtuelle

### Horaires :

- Séquence 1 : début 9h30 – fin 16h (dernier jour)
- Séquence 2 : 9h30-12h30 / 14h-17h



Formation Courte

# Optimiser sa communication

Mieux communiquer pour améliorer son impact

Mis à jour le 09/07/2026

## Évaluation

- Diagnostic de positionnement (auto-évaluation)
- Evaluation des acquis à l'issue de la formation (sommativ)
- Evaluation à chaud de la satisfaction

## Compétences renforcées

- Être acteur de la stratégie et contribuer aux politiques publiques
- Faire preuve de leadership
- Imaginer, soutenir et mettre en œuvre des pratiques professionnelles innovantes

## Les prochaines sessions

### Complet – Optimiser sa communication – Session 2

📅 Du 8 septembre 2026 · 09h30 au 11 décembre 2026 · 17h00

### COMPLET – Optimiser sa communication – Session 3

📅 Du 5 novembre 2026 · 09h30 au 12 janvier 2027 · 17h00

### Optimiser sa communication – Session 4

📅 Du 1 décembre 2026 · 09h30 au 27 janvier 2027 · 17h00

## Contacts

Pour toute information, contactez en priorité nos assistant(e)s  
Pour du sur-mesure ou des intras contacter les chefs de projets



**HANI Sarrah**  
Assistante de Formation

📞 04 27 40 55 74  
✉ shani@en3s.fr



**FAURE Virginie**  
Cheffe de projets

📞 06 58 61 84 39  
✉ vfaure@en3s.fr

## Avis

Note globale : 9/10

" Très bonne formation, intéressante, concrète et agréablement menée. Le groupe avait une réelle dynamique "



Formation Courte

# Optimiser sa communication

Mieux communiquer pour améliorer son impact

Mis à jour le 09/07/2026

Publié le 04.02.2026

" Cette formation va me permettre d'avoir une meilleure gestion des problématiques relationnelles et de mieux adapter mon management en fonction de mes interlocuteurs, ce qui a pu freiner la bonne marche de mon service."

Publié le 04.02.2026

" Excellente animation assez innovante dans la mesure où les mises en situation étaient nombreuses et très concrètes "

Publié le 04.02.2026