

Formation : Développer une communication interpersonnelle authentique et constructive

Cours pratique - 2j - 14h00 - Réf. VIO

Prix : 1610 € H.T.

★★★★☆ 4,7 / 5

BEST

Clé en main

Formation éligible au financement Mobilités

Vous souhaitez améliorer votre communication avec les autres et construire des relations positives ? Grâce à cette formation, apprenez à communiquer de manière authentique et constructive, à exprimer vos idées et émotions avec clarté et sincérité, tout en renforçant votre capacité d'écoute active. Vous saurez gérer efficacement les conflits et développer un état d'esprit collaboratif.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Utiliser des techniques de communication non violente pour apaiser les échanges
- ✓ Comprendre et exprimer ses émotions avec assurance et sérénité
- ✓ Gérer les conflits en évitant jugements et interprétations
- ✓ Adopter un état d'esprit de coopération

Public concerné

Toute personne souhaitant améliorer ses compétences en communication et renforcer ses interactions de manière constructive

Prérequis

Aucun

Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant améliorer ses compétences en communication et renforcer ses interactions de manière constructive

PRÉREQUIS

Aucun

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

1 Maîtriser les fondamentaux de la communication

Compétences visées

- Comprendre les éléments clés pour structurer efficacement ses interactions
- Décrypter les mécanismes de la communication et les dynamiques relationnelles
- Mieux se connaître pour mieux communiquer
- Détecter les obstacles cognitifs afin de prévenir les malentendus et blocages

Activités pédagogiques

- Réflexion individuelle : analyse de ses difficultés de communication dans son environnement professionnel
- Lancement d'un plan d'action individuel : définition des axes de progrès, des objectifs et du planning

2 Techniques de communication authentique et constructive

Compétences visées

- Maîtriser les principes fondamentaux de la communication authentique et constructive
- Développer un langage authentique et structuré pour renforcer la confiance et le respect
- Influencer positivement et transformer les échanges

Activités pédagogiques

- Jeux de rôles : identifier les jeux psychologiques
- Réflexion individuelle et collective : sur des cas concrets présentés par des participants
- Enrichissement du plan d'action individuel

Outils et méthodes

- Techniques de communication authentique et constructive

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

3 La démarche ORVIEC pour une communication authentique et constructive

Compétences visées

- Adapter sa communication à son interlocuteur
- Différencier faits, opinions et émotions
- Identifier et gérer les comportements persécuteur-victime-sauveur
- Appliquer les techniques de programmation neurolinguistique (PNL)
- Identifier les besoins fondamentaux avec les attitudes de Porter

Activités pédagogiques

- Exercices pratiques : différencier faits, opinions et émotions à partir de situations concrètes
- Mise en situation : mener des entretiens sur des thématiques variées
- Enrichissement du plan d'action individuel

Outils et méthodes

- Démarche ORVIEC
- Positions de vie et triangle de Karpman
- PNL (introduction)

4 Applications pratiques de la communication authentique et constructive

Compétences visées

- Formuler une critique
- Anticiper, désamorcer et gérer un conflit
- Communiquer avec son équipe
- Créer une dynamique de groupe performante
- Renforcer la motivation et la cohésion d'équipe

Activités pédagogiques

- Partage d'expérience : analyse de situations conflictuelles
- Jeux de rôle : simulations d'entretiens de cadrage, de gestion de conflits
- Finalisation du plan d'action individuel : objectifs d'amélioration spécifiques et mesurables, structuration et mise en œuvre du plan d'action, ajustements...

Outils et méthodes

- Outils de planification et de gestion du temps
- Méthode SMART (et ses dérivés : SMARTE, etc.)

Solutions de financement

Plusieurs solutions existent pour financer votre formation et dépendent de votre situation professionnelle.

Découvrez-les sur notre page [Comment financer sa formation](#) ou [contactez votre conseiller formation](#).

Financement par les OPCO

- Adhérents Mobilités, découvrez les avantages négociés par votre OPCO en cliquant [ici](#)

Horaires

Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

Les participants sont accueillis à partir de 8h45. Les pauses et déjeuners sont offerts.

Pour les formations de 4 ou 5 jours, quelle que soit la modalité, les sessions se terminent à 16h le dernier jour.

Dates et lieux

CLASSE À DISTANCE

2026 : 26 mars, 28 mai, 28 mai, 30 juil., 31 août, 31 août, 2 nov., 2 nov.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 26 mars, 28 mai, 30 juil., 31 août, 2 nov.

LYON

2026 : 28 mai, 30 juil., 2 nov.

AIX-EN-PROVENCE

2026 : 28 mai, 2 nov.

BORDEAUX

2026 : 28 mai, 2 nov.

LILLE

2026 : 28 mai, 2 nov.

NANTES

2026 : 28 mai, 30 juil., 2 nov.

STRASBOURG

2026 : 28 mai, 2 nov.

TOULOUSE

2026 : 28 mai, 2 nov.