

FAIT À PARIS, 30/01/2026

COMMUNICATION CONSTRUCTIVE

PROGRAMME DE LA FORMATION

Ou comment adapter ses comportements aux contextes et à aux interlocuteurs afin d'optimiser l'efficacité de sa communication

OBJECTIF(S) PÉDAGOGIQUE(S) :

- Faire le point sur sa communication grâce à une meilleure connaissance de soi,
- Communiquer avec empathie et respect quel que soit le contexte,
- Adapter ses comportements à ses interlocuteurs,
- Identifier les situations délicates pour mieux les dépasser

PUBLIC VISÉ :

- Toute personne ayant des relations intra ou inter-professionnelles

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation peuvent, si elles le souhaitent, nous contacter directement afin de vérifier la comptabilité de nos outils avec ceux qu'elles utilisent.

Pré requis :

Aucun

A l'issue de la formation ils auront compris :

Comment communiquer de façon efficace et constructive

Identifier le type d'interlocuteur

Désamorcer les situations compliquées

Adapter leur communication à l'auditoire

DATES / MODALITÉS DE LA FORMATION :

Durée : 2 jours

Organisation en : présentiel / distanciel

Taille du groupe : 8/10 personnes maximum

DÉROULÉ / CONTENU DE LA FORMATION :

JOUR 1 : moi et les autres

- Ice Breaking, présentations croisées, ce que vous attendez de cette formation,

I/ QUI SUIS-JE, MIEUX ME CONNAITRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

- Blocages et freins collectifs au quotidien qui empêchent une communication efficace,
- Qui êtes-vous ? application, profil des participants et lecture
- Comprendre nos blocages pour mieux les contourner,
- Trouver son style de communication pour en tirer le meilleur parti : Exercice pratique

II/ COMPRENDRE LES AUTRES POUR MIEUX SE FAIRE COMPRENDRE

- Pratiquer l'écoute active et la synchronisation mutuelle
- Comprendre le profil de nos interlocuteurs pour mieux adapter nos communications

III/ AFFIRMATION DE SOI, ASSERTIVITÉ ET LEADERSHIP LES INCONTOURNABLES D'UNE COMMUNICATION IMPACTANTE

- Les techniques qui permettent d'affirmer son assertivité pour mieux rayonner
- Le leadership : outil de communication efficace ? Exemple et décryptage
- Les différentes formes de communication et la théorie controversée de Mehrabian
- Exercices pratiques

JOUR 2 : Applications & adaptation des différentes formes de communication

I/ RETOUR D'EXPÉRIENCE, EXERCICE PRATIQUE

- Débrief Individuel et collectif de l'exercice pratique
- Retour d'Expérience, points de blocages et objectifs

II/ EFFICACITÉ DANS TOUTES LES FORMES DE COMMUNICATION

- Les grands principes de la communication orale face à un groupe ou comment répondre par la négative à une sollicitation
- Optimiser ses communications écrites
- Comment déjouer les pièges de l'agressivité et du conflit en intégrant les points de vues des différentes parties prenantes, être en capacité de faire face à la critique
- Comment aborder la communication de crise ?
- Communication interculturelle

III/ LES CLÉS DE LA COMMUNICATION CONSTRUCTIVE EN RESUME

- Les erreurs à éviter
- Les clés du succès
- Conclusion

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE EMPLOYÉE :

Expérimentation sur la base de situations en lien avec les pratiques des participants, de cas pratiques permettant de valider les acquis et d'exercices concrets.

MOYEN D'ENCADREMENT :

Votre formateur dispose de toutes les compétences techniques et l'expérience nécessaires à l'enseignement de cette formation.

Le formateur et les encadrants peuvent être contactés tous les jours de 9h à 18h par mail à contact@thebigfactory.fr

MODALITÉS D'ADAPTATION PÉDAGOGIQUE :

- Mise en situation répétées durant la formation
- Répartition pédagogique : 50 % de pratique, 50 % d'apports théoriques
- La participation active et l'expérimentation des participants sont privilégiées
- Exercices pratiques, outils d'analyse



MOYENS PÉDAGOGIQUES, SUIVI ET ÉVALUATION :

AVANT LA FORMATION

Pré-évaluation des participants pour sonder les attentes, diagnostiquer les besoins avant la session et adapter le contenu.

PENDANT LA FORMATION

Formation interactive et rythmée. Les différentes étapes seront appuyées par des outils et illustrées par des exercices pratiques inspirés des situations rencontrées par les participants.

Autoévaluations régulières à l'oral tout au long des journées.

Extranet/Plateforme d'E-Learning mise à disposition pour l'accès aux supports pédagogiques, documents et évaluations.

APRÈS LA FORMATION

Échanges de fin de formation, formulaire d'évaluation des compétences et de satisfaction pour évaluer la qualité de la formation, l'assimilation des concepts, collecter les avis et suggestions d'amélioration.

PERSONNALISATION :

Selon les spécificités des personnes formées, nous adaptons la formation à des projets précis ayant cours dans l'entreprise et pris en main par les salariés.