

*Maîtrisez l'art de la communication efficace et authentique*

<p><b>Les pré-requis</b></p> <p>Aucun</p>	<p><b>Pourquoi cette formation est essentielle</b></p> <p>Dans un monde professionnel où les malentendus se multiplient et où chaque mot compte, <b>la maîtrise des mécanismes de communication est devenue un atout stratégique incontournable.</b></p>												
<p><b>Les personnes concernées</b></p> <p>Managers, responsables d'équipe, professionnels de la communication, coachs, formateurs, toute personne souhaitant améliorer ses compétences relationnelles.</p>	<p>La communication efficace fonctionne comme une véritable boussole qui vous guide à travers les défis relationnels quotidiens. Sans cette orientation claire, vous risquez de vous perdre dans le brouillard des incompréhensions, des tensions et des conflits latents.</p> <p>La Boussole de la Communication vous offre un cadre conceptuel puissant pour retrouver le nord dans toutes vos interactions professionnelles et personnelles.</p>												
<p><b>La durée</b></p> <p>7 heures en présentiel sur Grenoble (salle de séminaire accessible aux PMR).</p>	<p><b>Un modèle innovant en 4 dimensions</b></p> <p>Notre approche repose sur quatre dimensions cardinales qui, lorsqu'elles sont équilibrées, créent les conditions d'une communication authentique et impactante :</p>												
<p><b>Le tarif</b></p> <p><b>490 € HT (588€ TTC)</b> comprenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La formation complète</li> <li>- Le support pédagogique complet</li> <li>- Une boîte à outils numériques</li> <li>- Un suivi post-formation (session Q&amp;R à distance 1 mois après)</li> </ul> <p><i>* Possibilité de prise en charge par votre OPCO</i></p> <p><i>* Tarif à titre individuel sur demande</i></p>	<p><b>Dimension Orientation Composantes</b></p> <table border="0"> <tr> <td><b>VOULOIR</b></td> <td>Nord</td> <td>Volonté/Envie et Intention</td> </tr> <tr> <td><b>SAVOIR</b></td> <td>Est</td> <td>Objectif et Technique</td> </tr> <tr> <td><b>POUVOIR</b></td> <td>Sud</td> <td>Courage et Conditions</td> </tr> <tr> <td><b>DEVOIR</b></td> <td>Ouest</td> <td>Sens moral/Justice et Responsabilité</td> </tr> </table> <p>Maîtriser cette boussole intérieure, c'est développer une intelligence communicationnelle qui transcende les techniques traditionnelles pour atteindre une <b>véritable agilité relationnelle.</b></p> <p><b>Ce que vous allez acquérir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Connaissance de soi et des dimensions communicationnelles</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre les quatre dimensions cardinales de la communication</li> <li>• Identifier vos points forts et axes d'amélioration personnels</li> <li>• Développer une communication équilibrée et efficace</li> <li>• Reconnaître l'impact des émotions sur vos échanges</li> </ul> </li> <li>✓ <b>Stratégies de communication adaptative</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapter votre style selon les contextes et interlocuteurs</li> <li>• Prévenir et gérer les situations de tension</li> <li>• Maintenir le cap communicationnel malgré les influences extérieures</li> <li>• Résoudre les tensions et contradictions internes</li> </ul> </li> </ul>	<b>VOULOIR</b>	Nord	Volonté/Envie et Intention	<b>SAVOIR</b>	Est	Objectif et Technique	<b>POUVOIR</b>	Sud	Courage et Conditions	<b>DEVOIR</b>	Ouest	Sens moral/Justice et Responsabilité
<b>VOULOIR</b>	Nord	Volonté/Envie et Intention											
<b>SAVOIR</b>	Est	Objectif et Technique											
<b>POUVOIR</b>	Sud	Courage et Conditions											
<b>DEVOIR</b>	Ouest	Sens moral/Justice et Responsabilité											

<p><b>Votre programme détaillé</b></p> <p><b>Module 1 : Les fondamentaux de la Boussole</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction au concept et ses quatre dimensions cardinales</li> <li>• Exploration approfondie de chaque dimension</li> <li>• Autodiagnostic de votre profil communicationnel</li> </ul> <p><b>Module 2 : Communication efficace et positive</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtrise des synergies entre les différentes dimensions</li> <li>• Techniques d'adaptation de votre discours</li> <li>• Cartographie des émotions dans la communication</li> <li>• Exercices pratiques d'empathie et d'intelligence émotionnelle</li> </ul> <p><b>Module 3 : Gestion des situations difficiles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identification des "aimants perturbateurs" (biais cognitifs, pressions sociales...)</li> <li>• Techniques de régulation émotionnelle</li> <li>• Stratégies de résistance et d'adaptation face aux influences extérieures</li> <li>• Plan d'action personnalisé pour une communication équilibrée</li> </ul> <p><b>Votre formateur</b></p> <p><b>Michel Cezon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coach professionnel certifié</li> <li>• Formateur certifié Process Communication Model</li> <li>• Médiateur certifié CMAP</li> <li>• Fondateur de Cogiteo <a href="http://www.cogiteo.net">www.cogiteo.net</a></li> </ul> <p>CV sur <a href="https://fr.linkedin.com/in/michelcezon">https://fr.linkedin.com/in/michelcezon</a></p>	<p><b>Notre approche pédagogique</b></p> <p><b>Méthodes variées et engageantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques</li> <li>- Mises en situation et jeux de rôle avec analyse</li> <li>- Études de cas concrets apportés par les participants</li> <li>- Outils d'autodiagnostic et d'évaluation</li> <li>- Interactions entre pairs</li> </ul> <p><b>Un cadre optimal pour progresser :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Groupe restreint : 8 participants maximum</li> <li>- Apprentissage personnalisé et adaptatif</li> <li>- Suivi post-formation avec session Q&amp;R à distance (1 mois après)</li> </ul> <p><b>Des bénéfices concrets</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Analyse et préparation efficace des communications importantes</li> <li>- Navigation agile entre les différentes dimensions</li> <li>- Gestion améliorée de l'impact des émotions sur les échanges</li> <li>- Identification et neutralisation des influences extérieures perturbantes</li> <li>- Établissement de communications plus authentiques, éthiques et efficaces</li> </ul> <p><b>Evaluation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Évaluation continue pendant la formation (exercices pratiques)</li> <li>- Auto-évaluation guidée en début et fin de formation</li> <li>- Questionnaire de satisfaction à chaud</li> <li>- Évaluation des acquis à froid (1 mois après la formation)</li> </ul>
<p><b>Les prochaines dates</b></p> <p>Dates affichées sur le site</p>	<p><b>Informations et Inscription</b></p> <p><a href="mailto:contact@cogiteo.net">contact@cogiteo.net</a> – +33 6 7090 3426</p> <p>Délai d'accès : prévoir 15 jours avant le début de la formation</p> <p><i>Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter</i></p>

Mise à jour fiche 12/04/2025