

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

| <p><b>Les pré-requis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler en équipe ou avoir une équipe avec des enjeux relationnels</li> <li>- Être confronté à des situations de communication difficiles ou à enjeux</li> </ul>                                                                                                                                                            | <p><b>Pourquoi cette formation est essentielle</b></p> <p>Dans un environnement professionnel de plus en plus collaboratif, mouvant et interconnecté, la capacité à communiquer de manière claire, structurée et respectueuse constitue un levier essentiel de performance. Sans ces compétences fondamentales, les équipes risquent de s'enliser dans des malentendus, des tensions non résolues et une collaboration inefficace.</p> <p>Cette certification développe et valide les compétences en communication interpersonnelle nécessaires pour interagir efficacement avec vos collègues, collaborateurs ou partenaires, même dans des contextes professionnels complexes, sous tension ou en situation de conflit.</p>                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                          |             |             |        |                                                 |                                                                                       |         |                                                              |                                                                                                          |         |                                                 |                                                                                                                    |       |                                                   |                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|--------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Les personnes concernées</b></p> <p>Dirigeants et cadres dirigeants<br/>Managers opérationnels et de proximité<br/>Chefs de projets<br/>Responsables d'équipe<br/>Coach professionnel<br/>Professionnels des ressources humaines<br/>Collaborateurs travaillant en équipe</p>                                                                                                                  | <p><b>Un modèle structuré en 4 compétences clés</b></p> <p>Notre approche repose sur quatre compétences essentielles qui, lorsqu'elles sont maîtrisées, créent les conditions d'une communication interpersonnelle optimale et d'une collaboration renforcée :</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                          |             |             |        |                                                 |                                                                                       |         |                                                              |                                                                                                          |         |                                                 |                                                                                                                    |       |                                                   |                                                                                                                          |
| <p><b>La durée</b></p> <p>28 heures (2x2 jours) en présentiel sur Grenoble (salle de séminaire accessible aux PMR).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Compétence</th> <th>Description</th> <th>Composantes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CADRER</td> <td>Mettre en place le cadre approprié à un échange</td> <td>Volonté/Intention, Objectif/Techniques, Courage/Conditions, Sens moral/Responsabilité</td> </tr> <tr> <td>ECOUTER</td> <td>Pratiquer l'écoute active pour une communication authentique</td> <td>Attention complète, Analyse des signaux non-verbaux, Techniques de questionnement/reformulation/feedback</td> </tr> <tr> <td>ADAPTER</td> <td>Ajuster sa communication verbale et non-verbale</td> <td>Vocabulaire approprié, Niveau de langage adapté, Canal de communication pertinent, Expression corporelle cohérente</td> </tr> <tr> <td>GERER</td> <td>Maîtriser les situations de tension ou de conflit</td> <td>Repérage des signaux de stress, Identification des schémas relationnels, Posture adaptée, Orientation vers des solutions</td> </tr> </tbody> </table> | Compétence                                                                                                               | Description | Composantes | CADRER | Mettre en place le cadre approprié à un échange | Volonté/Intention, Objectif/Techniques, Courage/Conditions, Sens moral/Responsabilité | ECOUTER | Pratiquer l'écoute active pour une communication authentique | Attention complète, Analyse des signaux non-verbaux, Techniques de questionnement/reformulation/feedback | ADAPTER | Ajuster sa communication verbale et non-verbale | Vocabulaire approprié, Niveau de langage adapté, Canal de communication pertinent, Expression corporelle cohérente | GERER | Maîtriser les situations de tension ou de conflit | Repérage des signaux de stress, Identification des schémas relationnels, Posture adaptée, Orientation vers des solutions |
| Compétence                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Description                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Composantes                                                                                                              |             |             |        |                                                 |                                                                                       |         |                                                              |                                                                                                          |         |                                                 |                                                                                                                    |       |                                                   |                                                                                                                          |
| CADRER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mettre en place le cadre approprié à un échange                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Volonté/Intention, Objectif/Techniques, Courage/Conditions, Sens moral/Responsabilité                                    |             |             |        |                                                 |                                                                                       |         |                                                              |                                                                                                          |         |                                                 |                                                                                                                    |       |                                                   |                                                                                                                          |
| ECOUTER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Pratiquer l'écoute active pour une communication authentique                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Attention complète, Analyse des signaux non-verbaux, Techniques de questionnement/reformulation/feedback                 |             |             |        |                                                 |                                                                                       |         |                                                              |                                                                                                          |         |                                                 |                                                                                                                    |       |                                                   |                                                                                                                          |
| ADAPTER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ajuster sa communication verbale et non-verbale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Vocabulaire approprié, Niveau de langage adapté, Canal de communication pertinent, Expression corporelle cohérente       |             |             |        |                                                 |                                                                                       |         |                                                              |                                                                                                          |         |                                                 |                                                                                                                    |       |                                                   |                                                                                                                          |
| GERER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Maîtriser les situations de tension ou de conflit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Repérage des signaux de stress, Identification des schémas relationnels, Posture adaptée, Orientation vers des solutions |             |             |        |                                                 |                                                                                       |         |                                                              |                                                                                                          |         |                                                 |                                                                                                                    |       |                                                   |                                                                                                                          |
| <p><b>Le tarif</b></p> <p><b>2 440 € HT (2 928€ 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</li> </ul> <p><i>* Possibilité de prise en charge par votre OPCO, FIF-PL</i></p> <p><i>* Tarif à titre individuel sur demande</i></p> | <p><b>Ce que vous allez acquérir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Maîtrise des fondamentaux de la communication interpersonnelle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appliquer les quatre dimensions de la communication efficace</li> <li>• Identifier vos forces et axes d'amélioration personnels</li> <li>• Développer une communication équilibrée et impactante</li> <li>• Reconnaître l'influence des émotions sur vos échanges</li> </ul> </li> <li>✓ <b>Techniques avancées d'adaptabilité communicationnelle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapter votre style selon les interlocuteurs et les contextes</li> <li>• Prévenir les malentendus et clarifier les messages complexes</li> <li>• Maintenir une communication constructive malgré les pressions</li> <li>• Transformer les tensions en opportunités de dialogue</li> </ul> </li> </ul>                                                                                 |                                                                                                                          |             |             |        |                                                 |                                                                                       |         |                                                              |                                                                                                          |         |                                                 |                                                                                                                    |       |                                                   |                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Votre programme détaillé</b></p> <p><b>Module 1 : Cadrer l'échange professionnel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Structuration des échanges selon les quatre dimensions</li> <li>- Définition claire des objectifs et des impacts attendus</li> <li>- Création des conditions favorables à l'échange</li> <li>- Établissement d'un cadre éthique et responsable</li> </ul> <p><b>Module 2 : Développer l'écoute active</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniques d'attention complète et de présence</li> <li>- Analyse des signaux verbaux et non-verbaux</li> <li>- Maîtrise du questionnement et de la reformulation</li> <li>- Pratique du feedback constructif et respectueux</li> </ul> <p><b>Module 3 : Adapter sa communication</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sélection du vocabulaire et ajustement du niveau de langage</li> <li>- Choix pertinent des canaux de communication</li> <li>- Harmonisation du verbal et du non-verbal</li> <li>- Personnalisation du message selon les profils des interlocuteurs</li> </ul> <p><b>Module 4 : Gérer les situations tendues</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identification des signaux de stress et de tension</li> <li>- Reconnaissance des schémas relationnels dysfonctionnels</li> <li>- Techniques de régulation émotionnelle et de désescalade</li> <li>- Orientation vers des solutions constructives</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><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>- Communication plus claire, structurée et respectueuse</li> <li>- Meilleure gestion des situations de tension ou de conflit</li> <li>- Collaboration renforcée au sein des équipes</li> <li>- Performance collective améliorée</li> <li>- Environnement de travail plus serein et constructif</li> </ul> <p><b>Evaluation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Évaluation continue pendant la formation (exercices pratiques)</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 25/04/2025