

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

<b>Les pré-requis</b>	<b>Pourquoi cette formation est essentielle</b>
Aucun	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>
<b>Les personnes concernées</b>	<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>
<b>La durée</b>	<b>Un modèle innovant en 4 dimensions</b>
7 heures en présentiel sur Grenoble (salle de séminaire accessible aux PMR).	Notre approche repose sur quatre dimensions cardinales qui, lorsqu'elles sont équilibrées, créent les conditions d'une communication authentique et impactante :
<b>Le tarif</b>	<b>Dimension Orientation Composantes</b>
<b>390 € HT (468€ TTC)</b> comprenant :	<b>DEVOIR</b> Ouest            Sens moral et Responsabilité
- La formation complète	<b>VOULOIR</b> Nord            Volonté et Intention
- Le support pédagogique complet	<b>SAVOIR</b> Est                Objectif et Technique
- Une boîte à outils numériques	<b>POUVOIR</b> Sud            Courage et Conditions
- Un suivi post-formation (session Q&R à distance 1 mois après)	
<i>* Possibilité de prise en charge par votre OPCO</i>	Maîtriser cette boussole intérieure, c'est développer une intelligence communicationnelle qui transcende les techniques traditionnelles pour atteindre une <b>véritable agilité relationnelle.</b>
<i>* Tarif à titre individuel sur demande</i>	<b>Ce que vous allez acquérir</b>
	<div><input checked="" type="checkbox"/> <b>Connaissance de soi et des dimensions communicationnelles</b></div> <div><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></div> <div><input checked="" type="checkbox"/> <b>Stratégies de communication adaptative</b></div> <div><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></div>

<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><b>13 avril 2026</b></p> <p><b>7 septembre 2026</b></p> <p><b>2 novembre 2026</b></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 14/12/2025