

Maîtrisez l'art de la communication efficace et authentique

<p>Les pré-requis</p> <p>Aucun</p>	<p>Pourquoi cette formation est essentielle</p> <p>Dans un monde professionnel où les malentendus se multiplient et où chaque mot compte, la maîtrise des mécanismes de communication est devenue un atout stratégique incontournable.</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>Les personnes concernées</p> <p>Managers, responsables d'équipe, professionnels de la communication, coachs, formateurs, toute personne souhaitant améliorer ses compétences relationnelles.</p>	<p>Un modèle innovant en 4 dimensions</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>Dimension Orientation Composantes</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">DEVOIR</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">Ouest</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">Sens moral et Responsabilité</td> </tr> <tr> <td>VOULOIR</td> <td style="text-align: center;">Nord</td> <td style="text-align: center;">Volonté et Intention</td> </tr> <tr> <td>SAVOIR</td> <td style="text-align: center;">Est</td> <td style="text-align: center;">Objectif et Technique</td> </tr> <tr> <td>POUVOIR</td> <td style="text-align: center;">Sud</td> <td style="text-align: center;">Courage et Conditions</td> </tr> </table> <p>Maîtriser cette boussole intérieure, c'est développer une intelligence communicationnelle qui transcende les techniques traditionnelles pour atteindre une véritable agilité relationnelle.</p>	DEVOIR	Ouest	Sens moral et Responsabilité	VOULOIR	Nord	Volonté et Intention	SAVOIR	Est	Objectif et Technique	POUVOIR	Sud	Courage et Conditions
DEVOIR	Ouest	Sens moral et Responsabilité											
VOULOIR	Nord	Volonté et Intention											
SAVOIR	Est	Objectif et Technique											
POUVOIR	Sud	Courage et Conditions											
<p>La durée</p> <p>7 heures en présentiel sur Grenoble (salle de séminaire accessible aux PMR).</p>	<p>Ce que vous allez acquérir</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Connaissance de soi et des dimensions communicationnelles <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les quatre dimensions cardinales de la communication • Identifier vos points forts et axes d'amélioration personnels • Développer une communication équilibrée et efficace • Reconnaître l'impact des émotions sur vos échanges <input checked="" type="checkbox"/> Stratégies de communication adaptive <ul style="list-style-type: none"> • Adapter votre style selon les contextes et interlocuteurs • Prévenir et gérer les situations de tension • Maintenir le cap communicationnel malgré les influences extérieures • Résoudre les tensions et contradictions internes 												

<p>Votre programme détaillé</p> <p>Module 1 : Les fondamentaux de la Boussole</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introduction au concept et ses quatre dimensions cardinales • Exploration approfondie de chaque dimension • Autodiagnostic de votre profil communicationnel <p>Module 2 : Communication efficace et positive</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise des synergies entre les différentes dimensions • Techniques d'adaptation de votre discours • Cartographie des émotions dans la communication • Exercices pratiques d'empathie et d'intelligence émotionnelle <p>Module 3 : Gestion des situations difficiles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identification des "aimants perturbateurs" (biais cognitifs, pressions sociales...) • Techniques de régulation émotionnelle • Stratégies de résistance et d'adaptation face aux influences extérieures • Plan d'action personnalisé pour une communication équilibrée <p>Votre formateur</p> <p>Michel Cezon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coach professionnel certifié • Formateur certifié Process Communication Model • Médiateur certifié CMAP • Fondateur de Cogiteo www.cogiteo.net <p>CV sur https://fr.linkedin.com/in/michelcezon</p>	<p>Notre approche pédagogique</p> <p>Méthodes variées et engageantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques - Mises en situation et jeux de rôle avec analyse - Études de cas concrets apportés par les participants - Outils d'autodiagnostic et d'évaluation - Interactions entre pairs <p>Un cadre optimal pour progresser :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Groupe restreint : 8 participants maximum - Apprentissage personnalisé et adaptatif - Suivi post-formation avec session Q&R à distance (1 mois après) <p>Des bénéfices concrets</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analyse et préparation efficace des communications importantes - Navigation agile entre les différentes dimensions - Gestion améliorée de l'impact des émotions sur les échanges - Identification et neutralisation des influences extérieures perturbantes - Établissement de communications plus authentiques, éthiques et efficaces <p>Evaluation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Évaluation continue pendant la formation (exercices pratiques) - Auto-évaluation guidée en début et fin de formation - Questionnaire de satisfaction à chaud - Évaluation des acquis à froid (1 mois après la formation)
<p>Les prochaines dates</p> <p style="text-align: center;">13 avril 2026</p> <p style="text-align: center;">7 septembre 2026</p> <p style="text-align: center;">2 novembre 2026</p>	<p>Informations et Inscription</p> <p style="text-align: center;">contact@cogiteo.net – +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