



Les fondamentaux de la communication (1 jour)

Réf. : FA2601

Public

- Toute personne ayant envie de remettre en question sa communication, de la confronter et d'améliorer sa pratique

Prérequis

- Accepter de modifier un comportement

Objectifs pédagogiques

- Faire un pas de côté
- Gagner en confort, confiance et efficacité
- Eviter les pièges de la communication
- Prévenir les conflits

Bénéfices attendus

- Consolider ses compétences relationnelles
- Communiquer autrement
- Se fixer un plan de progrès personnel

FORM'ALLIANCE –Florence Lhote–

9 rue de Condé 33064 Bordeaux Cedex / Tél. : 06 60 86 92 69 / flhote@wanadoo.fr / www.form-alliance33.fr

Siret : 489 530 345 000 29 / APE : 8559B / Numéro de déclaration d'activité : 72 33 09223 33

Programme

- Le schéma de la communication : les fondamentaux et ce qui se passe entre l'intention et la perception
- Les filtres et les freins : les repérer et les neutraliser
- La déperdition de l'information : les modes de perception et la mémoire
- Les méthodes et techniques de communication pour sécuriser la transmission du message et renforcer son impact
- Les conditions et leviers d'une communication réussie : les bonnes pratiques et l'alignement verbal / non-verbal
- La formulation positive : dire ce que l'on veut plutôt que ce que l'on ne veut pas
- Les « bons mots » pour apaiser, formuler une demande, une limite, un recadrage, une décision, un refus, une clarification
- La gestion de situations sensibles : traiter un malentendu, réagir à une parole mal perçue, gérer un échange tendu ou difficile

Evaluation et suivi

- Feuille de présence, questionnaire de satisfaction, attestation de fin de formation
- Mesure formative (exercices de positionnement et de validation des acquis)

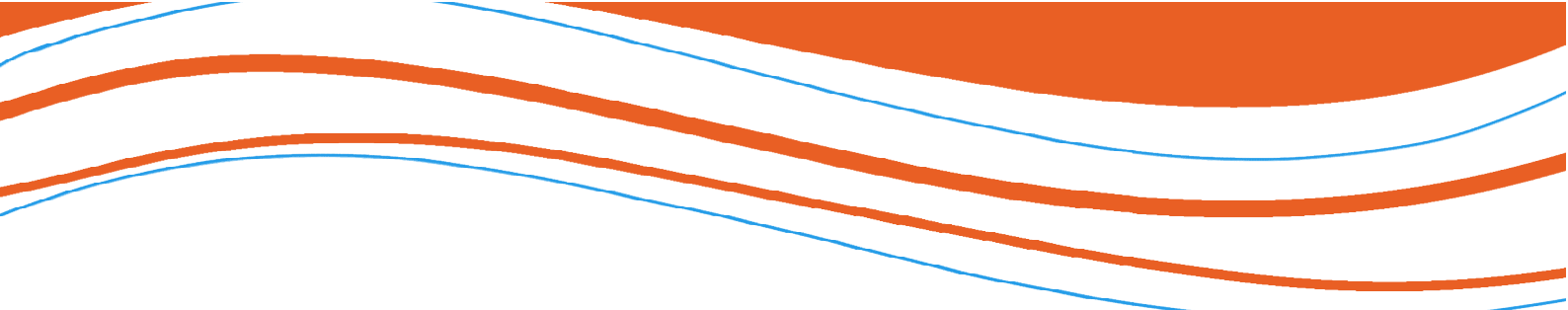
Durée et modalités

- Formation groupe en inter entreprises via Teams
- Durée : 1 jour
- Heures : 7 heures
- Date : 9 avril 2026
- Intervenante : Florence Lhote

Moyens pédagogiques

Une pédagogie active, interactive, participative et réflexive qui s'appuie sur l'expérience, les connaissances, le vécu, les besoins, réactions et questions-remarques des participants (adaptation au contexte professionnel)

- Des temps de réflexion et des échanges d'expériences et ressentis
- Des débats dirigés par la formatrice et des interactions
- Des apports théoriques ciblés, méthodologiques et pratiques
- Une synthèse des points à retenir à la fin de la journée
- Des conseils au cas par cas
- Un support écrit (mémo) à la demande des personnes présentes



Délais d'accès à la prestation

- Pour les demandes, **FORM'ALLIANCE** s'engage à proposer une ou des dates de sessions sous un délai de 30 jours

Conditions d'accueil

- Pour toute situation de handicap, nous contacter

Coût

- 225,00 € par personne