



# COMMUNIQUER EFFICACEMENT AU QUOTIDIEN

FF-COMM 001  
MAJ 01.2026 – V3.0

## Public visé

Tout salarié d'entreprise souhaitant développer des relations professionnelles constructives et performantes au travail

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre et savoir appliquer les principes de base de la communication, des relations interpersonnelles, de l'expression orale et de l'affirmation de soi
- Communiquer et de travailler efficacement au sein d'une équipe
- Savoir gérer les relations au sein d'une équipe, en toute circonstance, et notamment en situation difficile et de tension

## Modalités et techniques pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, de mises en situation pratiques et d'échanges d'expérience.
- Questionnaires de positionnement et exercices pratiques
- Simulations et jeux de rôles, restitution individualisée et jeux de rôles, restitution individualisée

## Qualification intervenant(e)(s)

Les formateurs disposent des compétences professionnelles, techniques, pratiques et théoriques en rapport avec le domaine des connaissances concernées, et ont la capacité de les transmettre.

## Méthode et modalités d'évaluation

- Questionnaire de recueil des besoins en amont
- Quizz de connaissances
- Attestation de formation

## Accès à la formation

- Ouverture de session à tout moment, sur demande
- 12 stagiaires maximum par session
- Lieux : Inter (accès PMR) – Intra (en entreprise)
- Accessibilité Handicap
- Demandez notre Référente Handicap : Coraline HELEINE

## Pré-requis

Pas de pré-requis nécessaire

## Parcours pédagogique

### Mieux se connaître pour mieux communiquer

- Elaboration de sa carte d'identité de communicant
- Diagnostic relationnel
- Comportement et attitudes spontanés

### Les atouts d'une communication professionnelle réussie

- Principes de base et clés d'une communication interpersonnelle efficace
- Repérer le non verbal, décoder le mode de communication de son interlocuteur

### Gérer les relations avec ses différents interlocuteurs professionnels

- S'adapter et gérer les personnalités difficiles
- Résoudre les situations conflictuelles : adopter un comportement assertif
- Faire preuve d'affirmation de soi, oser dire

### Bien fonctionner au sein d'un groupe, d'une équipe

- Comprendre le mode de fonctionnement d'un groupe : notion de rôle et de statut
- Développer une attitude constructive et facilitant le travail d'équipe

## Durée

- 2 jours soit 14h

## Tarifs de la formation

- Tarifs Intra : 900 € nets de toutes taxes par jour pour un groupe de 10 à 12 personnes
- Tarifs Inter : 450 € nets de toutes taxes par jour