



# Maîtriser les fondamentaux de la communication

## Public concerné

Toutes les personnes qui souhaitent développer leurs compétences de communication interpersonnelle en situation professionnelle.

## Prérequis

Aucune connaissance particulière

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

- Adapter sa communication à tous types de personne
- Formuler une demande en fonction de ses besoins
- Répondre de manière assertive

## Programme

### 1 - Définir le concept de communication

- Définir l'intérêt de la communication dans les relations sociales
- Appréhender le fonctionnement d'une situation de communication
- Nommer les différentes formes de communication
- Appréhender les différents styles d'attitude

### 2 - Gérer les obstacles dans la communication

- Définir les perceptions et identifier leur fonctionnement
- Identifier les pièges et les freins de la communication
- Prendre conscience des filtres qui influencent la communication
- Expliquer la logique d'escalade d'un conflit
- S'assurer de la bonne transmission de l'information

### 3 - Bâtir une communication efficace

- Définir la notion d'écoute active et maîtriser ses techniques
- Développer une attitude d'écoute active
- Définir les émotions et comprendre leurs fonctions
- Définir et reconnaître ses besoins
- Faire le lien entre ses émotions et ses besoins
- Adopter une attitude assertive au travers de méthodes

Prix : 1 200€

net de taxes

Durée : 2 jours

Délais d'accès : dates  
à fixer

Lieu : 31 Rue Général  
Mangin  
38100 Grenoble

Contactez nous par mail à :  
[contact@2caconseil.com](mailto:contact@2caconseil.com)

31 Rue Général Mangin, 38100 GRENOBLE

<https://2caconseil.com>



Prix : 1 200€  
net de taxes

Durée : 2 jours

Délais d'accès : dates  
à fixer

Lieu : 31 Rue Général  
Mangin  
38100 Grenoble

## Modalités d'évaluation

- Test de positionnement initial (QCM)
- Évaluation de la progression pédagogique
- Test de positionnement final (QCM) et évaluation orale
- Évaluation de la satisfaction de la formation
- 2 mois après la formation, une évaluation à froid est effectuée via un questionnaire

## Moyens pédagogiques

- Pédagogie interactive (récit, vécu, expérience des apprenants)
- Travaux pratiques : exercices de mise en application et jeux de rôle
- Support de cours papier est remis à chaque apprenant

## Modalités d'accès

1. Remplir le bulletin d'inscription pour vous préinscrire\*
2. Validation des conditions d'admission : temps d'échange pour discuter de votre projet, de vos besoins et de vos attentes afin d'adapter la formation à votre situation
3. Envoi de la convocation (sous condition de 3 inscrits minimum)

\* votre inscription sera validée à la signature de la convention

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Pour cela, nous vous invitons à envoyer un mail adressé à Zoé CAILLAT, référente handicap. Nous ferons le maximum pour répondre favorablement à votre demande. Dans le cas où la formation ne peut pas être adaptée, nous ferons de notre mieux pour vous orienter et vous accompagner dans la recherche d'une solution adaptée.

Contactez nous par mail à :  
[contact@2caconseil.com](mailto:contact@2caconseil.com)

31 Rue Général Mangin, 38100 GRENOBLE  
<https://2caconseil.com>