

# Adopter une communication positive

Efficacité professionnelle - Communication - 2025



## Objectifs :

- Comprendre que "l'art de la relation" est au centre de nos performances professionnelles.
- Diminuer le niveau de stress des collaborateurs.
- Apprendre à contrôler les situations potentiellement conflictuelles.
- Tirer parti des difficultés rencontrées dans les situations difficiles pour développer ses compétences relationnelles et celles des équipes.
- Renforcer l'esprit d'équipe, la cohérence et l'interdépendance au sein du groupe.

## Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.

## Participants :

Personne ayant à gérer des échanges et des relations dans des situations nécessitant de réelles compétences de communication.

## Effectifs :

L'effectif maximum est de 12 personnes.

## Intervenants :

Formation animée par un consultant formateur spécialisé dans le domaine de la communication.  
Tous nos consultants formateurs répondent aux exigences de notre système qualité.

## Le contenu

### 1. Identifier

Le contexte (acteurs, intervenants, activités).  
Les sources potentielles de dysfonctionnements dans notre façon de communiquer.  
Les expériences vécues mettant en évidence les difficultés à résoudre.

### 2. Comprendre les éléments qui impactent notre communication (stress, concentration, attitude...)

Une démarche d'apprentissage qui part de la connaissance de soi pour aller vers une certaine maîtrise de soi :

- Comprendre l'importance du lien (corps / esprit).
- L'attitude (un ensemble corps et esprit qui doit être cohérent).
- La respiration (comme phénomène d'adaptation dans la relation et l'échange).
- La capacité de concentration (un élément clé dans l'art de la relation).
- L'écoute et l'empathie, deux facteurs clés pour une communication positive.

**720 €**  
Net de taxe par personne

---

H2 COMPOS 19-F24

---

  
2 jours soit 14 heures

**Dates et villes**

Grenoble - 04 76 28 29 28

- lun 15 sep 2025, mar 16 sep 2025



### 3. Faire face à des situations potentiellement conflictuelles voire agressives

Les différentes phases du contact dans la relation et l'échange.

Les différentes étapes dans la gestion des situations potentiellement conflictuelles.

L'apprentissage du cercle dans les situations tendues.

### 4. L'intelligence émotionnelle au service de notre communication

Concepts et applications.

Le développement de l'intuition comme élément clé dans notre communication.

### 5. Agir

Engagement d'une démarche de progrès.

Définition d'un Plan d'Actions pour développer une cohésion et une collaboration efficace au sein des équipes.



# Méthodes, moyens et suivi

## Méthodes pédagogiques et moyens techniques

CCI Formation met à disposition de ses clients l'ensemble des moyens pédagogiques nécessaires à l'exécution de cette formation conformément aux éléments présentés. Cette formation est accompagnée d'un module de mobile learning gamifié accessible en ligne pendant 2 mois.

L'objectif du mobile learning est de compléter la formation en face à face ou à distance via des activités courtes, ludiques et engageantes depuis un smartphone, une tablette ou un pc où vous voulez et quand vous voulez.

L'assimilation des notions est favorisée par un format court, répété et surtout gamifié, sur une période de temps déterminée. Cette gamification est particulièrement efficace pour favoriser l'apprentissage. C'est l'ancrage mémoriel assuré.

Alternance de théorie et de pratique` Nombreux exercices pratiques et mises en situation.

## Moyen d'appréciation de l'action

Le stagiaire est soumis à des mises en situations, des exercices pratiques, des analyses de ses pratiques dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de sa progression et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.

Une évaluation des acquis sera réalisée en fin de formation par le formateur.

Elle permettra d'attester de l'acquisition des compétences par le stagiaire à l'issue de la formation.

## Suivi de l'action

Une feuille de présence par demi-journée devra être signée par le stagiaire.

## Accessibilité

L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 48 heures avant le début de la session.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Dans le cadre de la charte H+, CCI Formation est un relais auprès des acteurs du handicap pour répondre le mieux possible à votre demande de formation. N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent pour que nous étudions votre demande.

