

Formation TC-01 – Améliorer sa communication – S’affirmer et favoriser la coopération



Tout public



Aucun prérequis



Inter-entreprises présentiel

14 heures (2 journées)
820 € HT / personne

Intra-entreprise présentiel

14 heures (2 journées)
2 900 € HT / groupe (4 à 8 pers.)*

Individuel présentiel / FOAD

1 800 € HT *
(tarif sur la base de 9 heures)
Contenu et durée
adaptés à vos besoins

*Frais de déplacement en sus
en fonction du lieu



Inter-entreprises présentiel

24 & 25 novembre 2025

Novotel Europole - GRENOBLE

Sessions suivantes

[Consulter le calendrier](#)



Entre « non dit » et « franc parler »,
trouver le chemin de l’assertivité

« Parce que bien communiquer n’est pas inné »

Objectifs pédagogiques

- Communiquer pour développer des relations de coopération au sein de l’entreprise
- S’affirmer avec assertivité et confiance

Compétences visées

- Exprimer des demandes précises en respectant ses relations de travail
- Rebondir sur un refus en restant dans la coopération
- Pouvoir dire « non » de manière constructive
- Développer l’écoute active pour comprendre son interlocuteur
- Décrypter les comportements pour adapter sa communication à la situation
- Entretenir la relation par la reconnaissance

Programme

Les fondamentaux de la communication

Accueil

Coopérer avec soi-même : « Comprendre la personne dedans pour comprendre la personne devant » :

- Comprendre les mécanismes humains et le rôle des émotions
- Identifier les différentes personnalités
- Différencier faits et perceptions pour se faire comprendre
- Comprendre ses propres besoins pour être curieux de ceux de son interlocuteur
- Repérer son style de communication préférentiel, ses atouts et axes de progrès

S’affirmer dans sa communication avec les autres : délivrer un message, exprimer une demande, donner une consigne claire

S’affirmer avec assertivité et respect

Remise du profil J’AIME®

Rebondir sur un refus : échanger pour trouver un accord

- Reconnaître l’émotion de son interlocuteur
- Développer l’écoute active

Se positionner par rapport à une situation

- Prendre une décision
- Pouvoir dire NON de manière constructive et préserver la relation

Donner de la reconnaissance avec authenticité pour entretenir la coopération

Les plus de l’intervention

Apport d’outils et de processus de communication

Réflexions individuelles et collectives, partage d’expérience

Mises en situation avec et sans vidéo

Utilisation des Profils de personnalité J’AIME®.



Evaluation des acquis

En fin de formation sous forme de questionnaire



[Anne Bolatre](#) OU [Carole Vial](#) OU [Marc Vilcot](#) OU [Selma Benhamou](#) (cliquer sur le lien pour accéder au CV du formateur)

Renseignements et inscription :
contact@com-hom.com

Coordonnées des consultants :
www.com-hom.com

