

# 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

16 & 17 juin 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](mailto:contact@com-hom.com)

Coordonnées des consultants :  
[www.com-hom.com](http://www.com-hom.com)

