

# Formation - Améliorer sa communication interpersonnelle

Communiquer est un processus complexe. En comprendre les biais et enjeux est la 1ère étape pour améliorer sa communication interpersonnelle

Communication et compétences relationnelles

Communication non violente

CODE : 70852 | Mise à jour : 05/11/2025

## Objectifs

- Comprendre les fondamentaux de la communication
- Identifier et analyser les enjeux et contraintes de la communication interpersonnelle
- Intégrer des méthodes et outils pour développer son écoute, communiquer de façon authentique et prévenir les conflits

## Contenu de la formation

### 1 – Les fondamentaux de la communication

Éléments clés

Modes de communication

Cadre de référence

Dynamiques relationnelles

### 2 – Les enjeux et contraintes de la communication interpersonnelle

Les systèmes de valeurs

Non verbal et paraverbal

Les jeux de pouvoirs

Les biais cognitifs

### 3 – Méthodes et outils

Les attitudes d'écoute d'E. Porter

L'écoute active et la reformulation

L'intelligence émotionnelle

Les techniques de communication non violente

Les Core protocols

L'assertivité

## Modalités pédagogiques

- Documents supports de formation projetés

## FORMATION PRÉSENTIELLE

### PUBLIC CIBLE

Toute personne souhaitant améliorer sa communication avec les autres, en contexte professionnel.

### PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

### DURÉE

2 jours (14 heures)

### SESSION INTER

1300 € HT

Aucune session n'est actuellement programmée

### SESSION INTRA

Nous consulter

### GROUPE

Minimum 4 personnes

Maximum 8 personnes

- Exposés théoriques
- Quiz
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

## Suivi, évaluation et sanction

### Suivi et évaluation des résultats

- Feuille d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Auto-positionnement
- Mises en situations
- Questions écrites ou orales (QCM, Quiz, ...)

### Sanction de formation

- Remise d'une attestation de formation

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Veillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

## Taux de satisfaction des stagiaires

Issus des évaluations de satisfaction à chaud des stagiaires.

0% ( avis)

## Taux de validation de la formation

Issus des résultats de l'atteinte des objectifs par les stagiaires (Acquis et En cours d'acquisition).

Non renseigné



Cécile Staehle

**Spécialiste de la culture d'entreprise et du parcours collaborateur**

Cécile STAEHLE

L'accompagnement des entreprises engagées en faveur du collectif, pour façonner des cultures innovantes et inclusives

📞 0610706497

✉ cecile.staehle@gmail.com

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/cecile-staehle/>

## Biographie

Pendant 6 ans, j'ai contribué au développement RH d'une agence web, agile et libérée.

Par le biais de formations internes, d'ateliers d'intelligence collective et de journées « stratégie d'entreprise », j'ai accompagné le collectif à la structuration d'une culture d'entreprise inclusive, au développement d'un parcours d'intégration, à la mise en place d'une méthode de management innovante et participative et son amélioration continue, à l'appropriation d'outils de communication interne pour travailler avec plus d'efficacité et à la transformation de la SAS en SCOP, société coopérative dont je suis devenue associée.

Aujourd'hui, je forme et j'accompagne les entreprises sur les sujets de culture d'entreprise, expérience collaborateur, com interne et travail collaboratif.

## Diplômes et formations

Formation continue

MOOC Gouvernance partagée – Université du Nous / 2019

MOOC Violences sexistes et sexuelles au travail : prévenir et réagir – Université de Lille / 2020

Manager les compétences et les talents – LGP conseil / 2020

Pratiquer l'écoute active – LGP conseil / 2020

Gérer les situations difficiles – LGP conseil / 2021



**L'OUVRE-BOITES**

Coopérative d'Activité et d'Emploi - Pôle formation  
20, allée de la Maison Rouge 44000 Nantes

Téléphone : 02 28 21 65 10  
Courriel : [contact@corymbe.coop](mailto:contact@corymbe.coop)

Nos CGV : [www.corymbe.coop/cgv/](http://www.corymbe.coop/cgv/)



[www.corymbe.coop](http://www.corymbe.coop)

Enregistré auprès du préfet de la Région Pays-de-la-Loire  
N° de déclaration d'activité : 52 44 04429 44  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État