

Contact :

Adriane Jeanjean
06.95.12.85.54
contact@impuls-pro.fr
www.impuls-pro.fr



3h00

distanciel/présentiel



300 €

Intra-entreprise : sur demande

Prochaine session :

Lundi 15 juin 2026
Lundi 5 octobre 2026
14h-17h en distanciel
Autres dates sur demande

Nombre de participants :

2 à 6

Cible :

Employés, managers, et toute personne souhaitant améliorer ses compétences en communication

Prérequis :

Aucun

Moyens pédagogiques :

Apprentissage basé sur les échanges et les retours d'expérience des participants.

Acquisition des compétences opérationnelles par des mises en situation, des cas pratiques.

Objectifs pédagogiques :

- Mieux se connaître en tant que communicant
- Adapter sa communication à son interlocuteur ou à son public
- Renforcer ses relations professionnelles.

Programme de formation :

1. Les fondamentaux de la communication

Présentation des éléments clés de la communication.

Identification des différents styles de communication.

Autoévaluation : identifier son propre style de communication.

2. Obstacles à la communication efficace

Identification des obstacles courants à la communication.

Impacts d'une mauvaise communication sur les relations professionnelles.

3. Techniques pour optimiser sa communication

Mettre en application des techniques de questionnement.

Utiliser le non-verbal pour renforcer le message.

Donner et recevoir des retours constructifs.

4. Élaboration d'un plan d'action personnel

Satisfaction et évaluation :

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.

Evaluation de l'action de formation en fin de formation pour mesurer la satisfaction et la perception de l'évolution des compétences par rapport aux objectifs de la formation.

Les Plus :

En fin de formation, définition d'actions à mettre en oeuvre dans son environnement professionnel pour ancrer les apprentissages et mettre en place de nouvelles habitudes.

Le contenu et les méthodes d'enseignement sont adaptés et personnalisés en fonction des compétences et des intérêts des participants.

Les apprenants participent à des activités pratiques collaboratives ancrées dans des situations réelles afin d'appliquer concrètement les connaissances théoriques apprises.

Le nombre de participants est limité à 6 personnes pour une attention accrue sur chacun et une meilleure réponse aux besoins.

Après la formation : consolider et approfondir

Inclus :

Pendant 2 mois après la formation, suivi personnalisé auprès du formateur par e-mail.

Les participants reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

Option Coaching :

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio

Tarif : 260 €