Efficacité relationnelle

Mieux communiquer et collaborer au travail

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2285317F — Mise à jour : 15 juin 2026

Organisme responsable : **2C FORMA**

Présentation de la formation

Objectifs

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier son style de communication et comprendre celui des autres pour mieux interagir
- Adopter une posture d'écoute active et d'empathie dans ses échanges professionnels
- Formuler des messages clairs et assertifs pour éviter les malentendus
- Gérer les situations de tension ou de désaccord avec constructivité
- Renforcer la qualité de ses relations professionnelles et la cohésion au sein de son équipe

Programme

Le pouvoir de la perception

Notre perception est-elle la réalité ?

Votre échelle de perception, quelle est-elle ?

Comprendre un autre langage pour mieux se comprendre

Une méthode colorée : INSIGHTS

Et vous, vous vous voyez comment ?

Découverte de son profil

Comprendre votre personnalité unique

Vos préférences psychologiques

Vos différentes prises de décisions

Vos différentes façons de transmettre l'information

Identifier et reconnaître les différentes typologies

Compréhension des différentes typologies

Identifier la typologie de ses interlocuteurs

S'adapter à une typologie opposée : son langage corporel, son vocabulaire

Le changement

Comment fonctionne la psychologie du changement et quels sont les effets ?

Découverte d'outils pour s'épanouir au travers du changement

Reconnaître les facteurs de stress lors d'un changement pour chacune des quatre énergies de couleurs

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Aucun prérequis	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2318497S	Présentiel	Pont-Péan	01/06/2026	30/12/2027

Source : GREF Bretagne #2285317F