Mieux se comprendre et mieux communiquer en équipe

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26210300F — Mise à jour : 12 juin 2026

Organisme responsable : **AVANT-PREMIERES**

Présentation de la formation

Objectifs

Objectif général de la formation :

Expérimenter et acquérir des outils permettant de créer les conditions favorables à une communication de qualité.

Objectif(s) pédagogique(s) :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Développer l'écoute active pour écouter vraiment
- Utiliser les outils nécessaires à une communication de qualité
- Maîtriser les étapes de la communication bienveillante
- Exprimer une demande, accueillir la réponse

Programme

Principaux contenus pédagogique :

Jour 1 : Ecoute active

- Pour communiquer, d'abord écouter
- Les attitudes spontanées d'écoute
- Les préalables à l'écoute
- L'écoute active, c'est quoi ?

- L'écoute active, pour quoi ?
- Les outils de l'écoute active
- Les obstacles à l'écoute active

Jour 2 : Communication de qualité

- Communication non-verbale :
  - La communication non-verbale dans les interactions sociales
  - Décoder les messages non-verbaux et les utiliser dans la communication
- Communication de qualité :
  - les 4 étapes
  - parler de soi et non de l'autre = s'exprimer en « je »
  - observer n'est pas évaluer
  - ressentir n'est pas juger

Jour 3 : Communication de qualité

-
  - reconnaître ses sentiments et ceux de son interlocuteur
  - reconnaître ses besoins et ceux d'autrui
  - distinguer les besoins des désirs

- demander n'est pas exiger
- exprimer des demandes et accueillir la réponse de son interlocuteur

Certifications préparées et métiers visés

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

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2318189S	Présentiel	Saint-Brieuc	01/01/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #26210300F