

## COMMUNICATION & POSTURE PROFESSIONNELLE

# Communiquer avec clarté, impact et assertivité au travail

Structurer ses messages, exprimer ses besoins avec respect et développer une communication claire et assertive dans ses relations professionnelles.

## Objectifs pédagogiques

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

- Distinguer les styles de communication : passif, agressif et assertif
- Structurer des messages clairs et compréhensibles
- Exprimer leurs besoins et leurs limites avec respect
- Clarifier les situations et prévenir les malentendus
- Adapter leur communication aux interlocuteurs et aux contextes
- Renforcer l'impact et la crédibilité de leurs prises de parole

## Programme

- Comprendre les bases de la communication claire et assertive
- Clarifier son intention et structurer ses messages
- Exprimer ses besoins et poser des limites avec respect
- Adapter sa communication aux interlocuteurs
- Renforcer l'impact dans les situations relationnelles sensibles

## Modalités pédagogiques

Apports théoriques courts, exercices pratiques et mises en situation professionnelles. Travaux en sous-groupes, jeux de rôle et débriefs collectifs favorisant l'appropriation des outils de communication.



### Véronique Gallet

Conseillère | Coach professionnelle

Conseillère en bilan de compétences et coach, elle accompagne dirigeants et salariés dans la connaissance de soi et la construction de projets professionnels alignés avec leurs valeurs, en intégrant notamment la gestion du stress et des profils sensibles.

### Yann Le Bris

Conseiller | Coach professionnelle

Conseiller et coach certifié, il accompagne depuis plus de 25 ans les transitions professionnelles en s'appuyant sur la PNL et des techniques d'improvisation pour révéler les ressources et favoriser l'épanouissement.

## Pour qui ?

- Salariés et agents administratifs
- Fonctions support
- Professionnels en relation avec le public
- Alternants et jeunes professionnels
- Managers débutants ou confirmés

## Conditions d'accès & prérequis

Aucun prérequis.

## Modalités d'évaluation

Auto-positionnement en début et fin de formation, observation lors des mises en situation et élaboration d'un plan d'actions individuel.

## Modalités pratiques

**Durée :** 2 jours (14h)

*Option possible : 1 jour + séance de consolidation (3h30)*

**Lieu :** Présentiel / Distanciel

**Effectif :** 6 à 12 participants

*Les sessions se déroulent toute l'année.*

*Elles peuvent être adaptées selon les besoins.*

*Les inscriptions sont possibles à tout moment.*



Formations accessibles aux personnes en situation de handicap. Adaptations possibles. Pour toute demande, contacter le référent handicap.

## Prix

Sur devis

## Financement possible

Plan de développement des compétences – OPCO