

# ADOPTER UNE COMMUNICATION EFFICACE ET AUTHENTIQUE



## EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE

Réf : EP001

\*Les tarifs restent inchangés sauf en cas de demande particulière

TARIF INTRA  
950 € H.T.\*

TARIF INTER  
590€ H.T.\*

TARIF CLASSE VIRTUELLE  
390€ H.T.\*

## Objectifs

- Adopter des techniques de communication efficaces au quotidien
- Adapter sa communication à ses interlocuteurs et aux situations

## Aptitudes

- Identifier les enjeux de la communication
- Comprendre les freins à la communication (système SAPE)
- Utiliser une communication efficace et authentique : mettre en place des règles d'hygiène relationnelle
- Appliquer une communication non violente (CNV)

## Contenu de la formation

### Les enjeux de la communication

- Etymologie et processus
- Le silence est d'or
- L'écoute active
- Parler ne signifie pas communiquer
- L'impact des émotions dans la communication authentique

### La communication efficace et authentique

- Le système SAPE et ESPERE de Jacques Salomé
- La responsabilisation et la relation de non dépendance
- Nourrir et dynamiser la relation
- Les règles d'hygiène relationnelle
- Principes de base de l'écologie relationnelle
- Passer du réactionnel au relationnel : la confrontation positive

### Un outil efficace : La communication non violente

- La démarche de la CNV
- Les mécanismes de violence en jeu dans la communication
- L'écoute empathique
- Les 4 étapes de la CNV

EFFECTIF MAX  
10 pers

DURÉE  
1 jour / 7 heures

PUBLIC VISÉ  
Tous publics

PRÉREQUIS  
Aucun

CERTIFIANT  
Non

ÉVALUATION  
Quiz amont / aval

DÉLAIS D'ACCÈS  
Maximum 2 mois

MÉTHODES MOBILISÉES  
Pédagogie active et participative  
Diaporama d'animation, carnet de formation  
Exercices et étude de cas

MODALITÉS D'ACCÈS  
Inscription en ligne via [evoluea.fr](http://evoluea.fr)  
149 avenue du Maine 75014 Paris  
Accessible PMR  
9h00 - 12h00 / 13h30 - 17h30

COMPÉTENCES FORMATEUR  
Coach professionnel

ÉVALUATION SATISFACTION  
Questionnaire papier / digital

06.47.00.60.39  
[contact@evoluea.fr](mailto:contact@evoluea.fr)



processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :  
Actions de formation