

## Formations INTER

*Interagir en équipe pluridisciplinaire - Communication  
Transmissions - Coordination et gestion de conflits*

### **Développer une communication efficiente et bienveillante - 1 jour (7H00)**

#### **Objectifs opérationnels de formation – Compétences visées**

- Identifier les problèmes de communication et comprendre comment les réguler
- Optimiser la relation à soi et la relation aux autres
- Adopter une communication efficiente et bienveillante au sein de l'équipe et envers les publics accueillis
- Faciliter la vie au travail au sein d'une équipe et l'implication individuelle

#### **Programme**

- **Accueillir et comprendre la relation à soi pour mieux communiquer avec son interlocuteur·trice (état des lieux) :**

Comment je fonctionne (attitudes, comportements, expressions) ? Comment je communique avec mon interlocuteur·trice (écoute, feedback, compréhension) ?

Suis-je clair·e (vérification du message transmis, validation avec l'interlocuteur·trice) ? Comprendre l'importance de la qualité.

- **Développer ses capacités relationnelles pour optimiser la relation à l'autre :**

Découvrir et intégrer quelques outils clés faciles à déployer au quotidien, facilitant la relation (météo intérieure) ; acquérir des automatismes pour faire face aux difficultés rencontrées liées au métier, permettant ainsi de garder sa capacité d'action tout en faisant face de manière constructive aux préoccupations de son interlocuteur·trice ; prendre conscience de sa capacité à évoluer, transformer et s'adapter ; vivre une communication responsable et bienveillante au service de la relation.

- **Agir dans la relation :**

Les compétences verbales ; l'écoute active ; le filtrage ; le processus OSBD (Observation, Sentiment, Besoin, Demande), ...

#### **Méthodes pédagogiques**

Pédagogie active centrée sur les apprenant·e-s, organisée à partir d'apports théoriques, de nombreux exercices et mises en situation ainsi que d'analyse des pratiques.



**Durée : 1 jour (7 heures)**

**Prérequis : aucun**

**Public :** Professionnel·les souhaitant développer une communication efficiente et bienveillante. Jusqu'à 12 personnes maximum

**Coût de la participation en INTER : 290 €**

**Date : 19 mai 2026 à Strasbourg**

**Lieu à définir**

#### **Évaluations**

Évaluation individuelle à l'entrée de la formation, à chaud, évaluation de la satisfaction. Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences. Elle donne lieu à la délivrance d'une attestation de participation.