

Fiche et programme Formation : Les clés de la communication et de la coopération Niveau : acquisition
--

Dernière mise à jour : 01/06/2026

Délai d'accès, dates, horaires et lieu :

Dates sur demande à fixer au moins 3 semaines avant le début de la formation

Horaires : 1 journée de 9h00 à 17h00 ou 2 demi-journées de 14h00 à 17h30

Lieu : 2 rue des Laitières, Vincennes 94300 Vincennes

Les objectifs de cette formation sont :

- Mettre en œuvre les techniques de la communication interpersonnelle
- S'adapter stratégiquement à l'interlocuteur et aux enjeux
- Savoir communiquer avec la CNV
- Réagir efficacement dans une relation
- Pouvoir faire preuve d'assertivité dans sa communication professionnelle
- Comprendre les enjeux de la coopération
- Renforcer la collaboration inter et intra-équipes

L'expérience d'apprentissage que nous vous proposons est de découvrir ensemble les ressources de la communication et de la coopération pour s'apaiser, prendre du recul sur les phénomènes interactionnels et gagner en efficacité dans nos environnement de travail.

Communiquer et coopérer avec les autres est souvent une aventure ! Il y aura donc des exercices et des débats. Et prendre soin de nous et les uns des autres sera notre maître-mot durant cet espace-temps formatif.

Publics visés :

- Managers et dirigeants, collaborateurs et équipes, coachs et consultants, RH

Pré requis :

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

Modalités d'évaluation :

- Une évaluation des acquis en début de formation sera réalisée à l'aide d'un échange et/ou d'un questionnaire.
- Evaluation des acquis tout au long de la formation et par un échange et/ou questionnaire en fin de formation.

Méthodes pédagogiques :

Par une méthode pédagogique simple, rigoureuse et interactive, l'intervenant assure par une Méthode pédagogique simple, rigoureuse et interactive un accompagnement apprenant :

L'intervenant propose une pédagogie active :

- Une interactivité continue et un transfert d'expérience, de savoir-faire, adapté au profil et au besoin de l'apprenant.e. ,
- Des apports conceptuels et des références théoriques sur les thèmes exposés ci-après, replacés systématiquement dans le contexte professionnel,
- Des expérimentations, mises en situation et des cas d'étude, visant une appropriation des concepts,
- Des supports de formation variés, un rythme et une posture favorisant l'apprentissage.

Dispositif mis en place :

- Individuel ou groupe de maximum 8 personnes
- Cette formation est conçue pour être réalisée sur un format en présentiel et pourra sur demande être également réalisée en distanciel par visiophonie

Tarifs 2024 : Tarif : 1100€ /jour ou deux demi-journées en individuel.

Tarif à définir si groupe. Contacter bcassiani@bci-coaching.com.

Accueil de personnes en situation de handicap :

- Pour les personnes à mobilité réduite : nous pouvons vous accueillir à condition d'être informés suffisamment à l'avance pour réserver une salle adaptée.
- Pour les autres familles de handicap : nous vous invitons à nous signaler la spécificité du handicap afin que nous puissions apporter une réponse en lien avec notre réseau de partenaires après étude des aménagements et adaptations personnelles:
contact : bcassiani@bci-coaching.com

Taux de satisfaction des stagiaires :

Score réalisé sur ce type de formation

- Note globale 4,65/5
- Compétences pédagogiques : 93,5% Très satisfaits, 6,5% satisfaits
- Compétences techniques : 94,5% Très satisfaits, 5,5% satisfaits
- Organisation générale : 91% Très satisfaits, 9% satisfaits
- Utilité pour l'activité : 91% Très satisfaits, 9% satisfaits

Programme (Une journée de 7 heures)

I. Les clés de la communication :

- Préambule : Nos visions de la communication interpersonnelle
- Les fondamentaux de la communication :
Les impasses de la relation, l'écoute active, le questionnement et le feed-back
Communication verbale, para-verbale et non verbale
- Les niveaux explicites et implicites de la communication
- Les techniques au service de la communication
- La CNV – Les 4 étapes à suivre pour savoir communiquer d'une façon non violente
- Gagner en stratégie en adaptant sa communication aux situations
- Les fondamentaux de l'assertivité
Savoir se positionner comme sujet dans une relation Je-Tu
Les clés de la confrontation constructive
Savoir faire une demande

II. Les clés de la coopération :

- Les enjeux de la coopération
Coopérer : Pourquoi ?
- Freins et ressources
Atelier « Speedboat » : identification des freins à la coopération et des ressources existantes et potentielles à activer
- Co-construire nos modes de coopération
Développer l'intelligence collective
- Les stades d'évolution d'une équipe :
Autonomie, responsabilisation, et maturité
- Mieux se connaître pour mieux communiquer et coopérer
- Plan d'action