



FORMATIONS COURTES

INITIATION



Ref. : C19TACT

Durée :  
2 jours - 14 heures

Tarif :  
Salarié - Entreprise : 1320  
€ HT

Repas inclus

Code  
Dokelio AF\_0000026364  
:

# COMMUNIQUER AVEC TACT ET SOUPLESSE

## Comment communiquer avec tact et souplesse pour faire passer ses messages ?

Toutes les vérités sont bonnes à dire à condition de communiquer avec tact et souplesse. Pour apprendre à faire passer ses messages en respectant autrui, dans un milieu professionnel, associatif ou personnel, il est nécessaire d'ajuster son expression corporelle. Au cours de cette formation, apprenez à maîtriser l'écoute active, à adopter la reformulation et à miser sur le factuel. Ces outils seront des clés pour faire passer vos messages sans heurter. Surveillez votre langage non-verbal en faisant preuve d'une distance physique et en adoptant une posture neutre. Réussissez ainsi à rendre plus à l'aise votre interlocuteur pour entendre vos arguments.

### OBJECTIFS

- S'affirmer sans heurter, avec tact.
- S'adapter à son interlocuteur.
- Passer de l'affectif à l'informatif, au factuel.

### EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

### POUR QUI ?

Toute personne de l'entreprise ayant une communication trop directe et souhaitant communiquer avec plus de souplesse.

### PRÉREQUIS

Aucun.

### PARCOURS PÉDAGOGIQUE

Communauté d'apprenants  
E-quiz amont  
Modules vidéos  
Présentiel  
E-quiz aval

### PROGRAMME

Communiquer avec tact et souplesse

#### Modules distanciels :

- E-quiz en amont/aval de la formation
- Et si vos émotions étaient à votre service ?
- Comment adapter son langage corporel en fonction des situations et des interlocuteurs ?
- Comment ménager ses intérêts... et ceux des autres ?

#### Analyser son image et sa communication

- Mieux cerner son image et son profil de communicant grâce à une grille d'analyse et d'évaluation.
  - Comment se perçoit-on ?
  - Comment les autres nous perçoivent-ils ?
  - Quel décalage existe-t-il ?
- Coordonner son image et sa communication, sa communication verbale et non verbale.

#### Transmettre son message avec tact

- Gérer et utiliser les émotions.



Organisme qualifié  
par l'ISQ-OPQF

Membre de la Fédération  
Les Acteurs de la Compétence

CFPJ SAS - 35, rue du Louvre - 75002 PARIS  
Tél. : +33 (0)1 44 82 20 00 - e-mail : serviceclient@cfpj.com  
Siret 449 557 339 000 16



- Mettre les formes pour faire passer un message difficile.
- Choisir le bon moment.
- Maîtriser son langage corporel et sa gestuelle pour gagner en crédibilité.
- Adapter son ton, son débit, sa respiration, sa voix afin d'obtenir le meilleur de son interlocuteur.
- Préparer son argumentation.
- Être factuel et non émotionnel.

### **S'adapter à l'autre pour communiquer avec diplomatie**

- Tenir compte de son interlocuteur.
- Anticiper ses attentes et s'adapter à son environnement.
- Rester ouvert en toutes circonstances.
- Favoriser l'écoute active et reformuler pour s'assurer d'être compris.
- Chercher ensemble un moyen de communication performant.
- Trouver des points d'entente communs.
- Ménager ses intérêts et ceux des autres.

### **Définir et mettre en œuvre son plan de progrès individuel**

- Identifier ses axes d'amélioration.
- Fixer ses objectifs personnels de progrès.
- S'engager sur un contrat de changement durable.

## **INTERVENANTS**

Séverine BROUSSY  
BROUSSY SEVERINE

Sophie MACHOT  
MAISON LA PEROUSE

## **MOYENS HUMAINS, TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES**

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**.

Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur [votre espace apprenant](#).

Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre [plateforme](#) dédiée.

## **LIEUX ET DATES**

### **À distance**

21 et 22 nov. 2022  
26 et 27 janv. 2023

### **Paris**

29 et 30 juin 2022  
22 et 23 sept. 2022  
13 et 14 oct. 2022

### **Lyon**

13 et 14 oct. 2022

