CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE

Le HUB formation & compétences
Loire-Atlantique - Mayenne - Maine et Loire - Sarthe - Vendée
www.formation.paysdelaloire.cci.fr

PRÉSENTIEL

Communication et Efficacité professionnelle

Réf : 303EF05

Efficacité professionnelle | Améliorer sa communication orale

3 jours (21h)
Ajouté le 15/06/2022 – Modifié le 22/12/2025

1320€ Net de taxe

Maîtrisez les clefs d'une communication claire et efficace

Objectifs

- Identifier et intégrer les dimensions du verbal, non verbal et para-verbal dans sa communication
- Développer une écoute active et empathique pour mieux comprendre et être compris
- Gagner en force de conviction
- Développer une attitude assertive

Compétences visées

- Maîtriser une communication orale claire, impactante et adaptée
- Développer une écoute active et une posture relationnelle positive
- Gérer ses émotions et s'adapter avec intelligence relationnelle

Public

Toute personne souhaitant gagner en confiance, en clarté et en intelligence relationnelle dans sa communication professionnelles au quotidien.

Prérequis : Aucun pré-requis
Accessibilité: Notre formation Améliorer sa communication orale est ouverte aux personnes en situation de handicap : un référent handicap étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour vous permettre de suivre la formationPour plus d'informations : rendez-vous sur notre page centre de formation
Délais d'accès : L'accès à la formation améliorer sa communication orale est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 7 jours à 2 mois selon le mode financement

Programme

Les 3 langages de la communication

Communication et Efficacité professionnelle

Réf : 303EF05

Efficacité professionnelle | Améliorer sa communication orale

- Les 3 familles de langage : verbal, non verbal, para-verbal
- Identifier la signification des gestes les plus courants
- Les causes et effets de la déperdition du message oral
- L'importance de l'alignement entre ce que l'on dit, ce que l'on montre et ce que l'on ressent : la congruence
- Mise en pratique : analyse et décryptage de situations de communication

L'impact de l'écoute : l'art de recevoir avant d'émettre

- Les principes de l'écoute active et valorisante
- Les niveaux d'écoute : de l'attention à la compréhension
- Le lien entre posture intérieure et qualité d'écoute
- Mise en pratique : exercices d'écoute et de reformulation

S'affirmer et s'adapter en situation tendue

- Les comportements types face au stress et au conflit
- Les 4 attitudes : fuite, agressivité, manipulation, assertivité
- Les principes de l'assertivité : oser dire sans agresser
- Les outils de communication pour transformer une tension en opportunité relationnelle
- Mise en pratique : jeux de rôles

Dates & lieux

19, 20, 31 mars 2026
Angers
€ 1320.00

24, 31 mars et 07 avril 2026
Nantes / St-Herblain
€ 1320.00

29, 30 avril et 04 juin 2026
Le Mans
€ 1320.00

12, 19 et 26 juin 2026
La Roche sur Yon

Communication et Efficacité professionnelle

Réf : 303EF05

Efficacité professionnelle | Améliorer sa communication orale

- 1320.00

- 11, 18 et 25 septembre 2026
- Nantes / St-Herblain
- 1320.00

- 21, 22, 28 septembre 2026
- Laval
- 1320.00

- 05, 06, 13 novembre 2026
- Angers
- 1320.00

- 30 novembre, 07 et 14 décembre 2026
- La Roche sur Yon
- 1320.00

Les points forts

Une offre riche et diversifiée de plus de 300 formations sur des thématiques très ciblées. Une équipe à votre écoute pour vous accompagner dans la réalisation de vos projets formation

Retrouvez tous nos indicateurs de satisfaction et de performance sur nos pages centres de formation

Modalités pédagogiques

Le formateur apporte non seulement des notions théoriques mais également un accompagnement des stagiaires vers l'acquisition des compétences et leur validation par la pratique

De ce fait, le déroulement des formations inclut des travaux : en sous-groupes, de préparation d'exposés, de mises en situation, des exercices d'application, des ateliers de travail

Équipe pédagogique : Les formateurs CCI FORMATION sont sélectionnés en cohérence avec les méthodes pédagogiques que nous encourageons. Ils sont référencés sur la base de leur expertise dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles
Méthodes : Les CCI des Pays de la Loire vous accueillent en proximité dans leurs établissements de formation. Nos équipements, conçus pour répondre à l'ensemble des thématiques de formation proposées, offrent un cadre d'apprentissage agréable, performant et stimulantDécouvrez sur nos pages centres de formation, la présentation détaillée de nos infrastructures et équipements.Les CCI Pays de la Loire sont équipées de la plateforme m@formation, dont l'objectif est d'améliorer l'expérience apprenante de nos

Communication et Efficacité professionnelle

Réf : 303EF05

Efficacité professionnelle | Améliorer sa communication orale

stagiaires et d'enrichir nos formations en présentiel.Un accès personnalisé aux documents administratifs et pédagogiquesUne ergonomie simple et adaptéeDes parcours conçus avec des modalités synchrones et asynchrones

Validation/Certification

Un positionnement est réalisé en début de formation améliorer sa communication orale.A l'issue de la formation, les acquis de connaissances du participant seront évalués au regard des objectifs de la formation (QCM – quizz – mise en situation ...).Une attestation de fin de formation pourra être remise au stagiaire à l'issue de la formation.