

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 formation. Pour 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**

- Les 3 familles de langage : verbal, non verbal, para-verbal

Efficacité professionnelle | Améliorer sa communication orale

- 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
-  1320.00
-  11, 18 et 25 septembre 2026



Efficacité professionnelle | Améliorer sa communication orale



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 stimulant. Découvrez 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 stagiaires et d'enrichir nos formations en présentiel. Un accès personnalisé aux documents administratifs et pédagogiques. Une ergonomie simple et adaptée. Des parcours conçus avec des modalités synchrones et asynchrones.



Le Mans, Formation Continue
02 43 21 58 12



Angers, Cholet, Saumur
02 41 20 49 59



Campus CCI Mayenne, CCI Mayenne
02 43 91 49 70



Saint-Herblain, Saint-Nazaire
02 40 44 42 42



La Roche sur Yon
02 51 45 32 89

Efficacité professionnelle | Améliorer sa communication orale



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.