

BASES DE LA COMMUNICATION INTERPERSONELLE

Date de mise à jour : 03/03/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de:
- Réussir dans leur communication au quotidien
- Communiquer de façon efficace pour créer et/ou maintenir des relations constructives
- Adapter leur mode de communication à leurs différents interlocuteurs
- Transmettre des messages positifs et argumentés
- S'affirmer de façon assertive sans s'imposer et sans agressivité quel que soit le contexte et quel que soit l'interlocuteur

INDICATEURS DE PERFORMANCE

Les effectifs pour cette formation ne sont pas suffisants pour produire des statistiques.

Public

Salariés d'entreprise

Pré-requis

Aucun pré-requis

Modalités d'inscription

Inscription et signature de la convention de formation.
Evaluation préformative avant l'action de formation.

Délais d'accès

Entrées / sorties permanentes. Transmission de la convention 15 jours avant le début de la formation.

Handicap

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap (moyens de compensation à étudier avec le référent handicap)

Tarifs

1 260€ HT (+ 420€ pour l'évaluation pré-formative)

Durée

4 jours (Evaluation pré-formative comprise)

Lieu(x) de formation

- Le Havre
- Évreux

CENTRES DE FORMATION UIMM EURE SEINE ESTUAIRE

ÉVREUX
du BAC PRO à la Licence Pro
422, rue Henri Becquerel
Parc d'activités de la forêt
27000 Evreux
02 78 79 00 19

LE HAVRE
du CAP à la Licence Pro
115, rue Desramé
76620 Le Havre
02 35 54 69 50

PORT-JÉRÔME-SUR-SEINE
du CAP au BAC PRO
18, avenue du Bois
76330 Port-Jérôme-sur-Seine
02 35 38 38 22

VERNON
Titres ingénieurs
1, avenue Hubert Curien
Campus de l'Espace
27200 Vernon
02 78 79 00 19

CONTENU DE LA FORMATION

Améliorer sa relation à l'autre
- Identifier son mode de communication préférentiel
- Mieux comprendre son fonctionnement et celui des autres pour entrer efficacement en relation
- Développer son empathie
- Adopter le comportement qui convient pour améliorer la relation interpersonnelle

Développer de la flexibilité dans ses modes de communication
- Se situer dans sa fonction et comprendre ses responsabilités
- Définir les besoins d'ajustements mutuels avec ses interlocuteurs (hiérarchie, opérateurs, managers, …)
- Exprimer avec efficacité les problèmes, les attentes et les points de résistance
- Savoir demander positivement les moyens nécessaires à la réussite
- Être force de proposition et développer sa capacité à convaincre

Développer l'affirmation de soi
- S'affirmer en toute situation et face à tous interlocuteurs
- Donner une image positive et rassurante
- Distinguer : perception, jugement, émotion
- Savoir écouter, refuser, négocier

Méthodes pédagogiques

Formation en présentiel avec alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques pour ancrer les apprentissages et/ou en distanciel pour certains modules (elearning)

Moyens pédagogiques

Pédagogie active et participative : travaux en sous-groupes autour d'études de cas, de situations concrètes, jeux de rôles, retour d'expérience. Remise de supports pédagogiques.

Équipe pédagogique

Formateur(rice)s expert(e)s titulaires au minimum d'un BAC+2/+4 et/ou d'une expérience professionnelle d'au moins 5 ans dans le domaine, professionnel(le)s du métier, psychologues du travail.

Modalités d'évaluation et d'examen

Attestation d'acquisition des capacités professionnelles