



---

# PROGRAMME DE FORMATION

## C1 – Kit de survie d'une communication ajustée

---

### PUBLIC CONCERNÉ

---

- Toute personne qui souhaite acquérir les bases d'une communication professionnelle constructive

### PRÉ-REQUIS

---

- Néant

### OBJECTIFS

---

- Découvrir son style de communication préférentiel
- Mieux comprendre l'autre pour adapter sa communication
- Comprendre et mettre en œuvre les conditions d'une communication ajustée
- Ralentir pour gagner en justesse et expérimenter l'écoute active
- Savoir passer des messages complexes

*Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.*

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

---

#### Journée 1

##### Introduction

- Ice-Breaker
- Présentations et attentes

##### Découvrir son style de communication préférentiel

- Comprendre les différentes préférences en manière de communication
- Identifier son profil MBTI
- Repérer ses forces et ses points de progrès

#### Journée 2

##### Adapter sa posture et sa communication pour développer sa justesse

- S'adapter aux préférences de son interlocuteur : trucs et astuces
- Construire un plan de développement personnel

##### S'engager pour une communication constructive

- Prendre la responsabilité de son message
- Distinguer faits – opinions – sentiments
- Comprendre l'impact du langage non verbal



## Journée 3

### Ralentir et pratiquer l'écoute active

- Prendre conscience de son état physique et émotionnel
- Ralentir pour mieux gérer la charge
- Identifier les différents niveaux d'écoute
- Pratiquer l'écoute active

### Comprendre et pratiquer les feedbacks

- Identifier et comprendre la variété des signes de reconnaissance
- Exprimer et recevoir un feedback positif de manière constructive
- Construire et exprimer des messages difficiles avec le DESC

### Conclusion

- Plan d'action personnel
- Feedbacks sur les 3 jours de formation

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

---

- Apports théoriques et conceptuels (30% du temps)
- Exercices pratiques et entraînements (30% du temps) – Présence d'un comédien professionnel
- Mises en situation et debriefs (40% du temps) – Présence d'un comédien professionnel
- Support de cours remis à chaque stagiaire

## ÉVALUATION DE LA FORMATION

---

- Evaluation tout au long de la formation au travers des situations de jeu et des mises en pratiques
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

## VALIDATION DE LA FORMATION

---

- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de stage

## MODALITÉS

---

- Durée : 21h au total
- Horaires : 3 journées de 6h
- Lieu :
  - Dans les locaux de L'Instant Formation
  - Possibilité d'organiser la formation dans le lieu choisi par l'entreprise commanditaire
- Effectif : 4 à 10 personnes
- Date(s) : nous consulter pour toute demande de date
- Accessibilité
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
  - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.

## TARIF

---

- Intra-entreprise : Nous consulter pour toute demande de tarif
- Inter-entreprise : 1275€ HT (non assujetti à la TVA)

137 impasse des marais – 74410 SAINT JORIOZ - Tél : 07 68 58 23 56  
SIRET : 827 707 811 00028 - N° déclaration activité : 84740395974  
Mail : [contact@instantformation.fr](mailto:contact@instantformation.fr) - Site : [www.instantformation.fr](http://www.instantformation.fr)



## INTERVENANTS

---

- **Eloïse PETITJEAN**, Formatrice et Thérapeute, diplômée de l'IAE de Paris, Maîtrise en sciences de Gestion Paris Dauphine, certifiée par le Centre d'Etude de l'Ennéagramme, certifiée par l'Ecole de l'Enfant Intérieur, formée à la connaissance de l'Ennéagramme et à la communication depuis 7 ans
- **Jonathan SANSOZ**, comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le cirque en entreprise depuis 5 ans. Formé à l'Ennéagramme en 2019.

## CONTACT

---

- Mail : [contact@linstantformation.fr](mailto:contact@linstantformation.fr)
- Site internet : [www.linstantformation.fr](http://www.linstantformation.fr)
- Téléphone : 07 68 58 23 56