

Formation « Connaissance de soi et communication efficace »

Programme détaillé

Format : 2 jours (14 heures) - En présentiel ou distanciel

Objectif général : Approfondir la connaissance de soi grâce à la méthode « Talents® » pour mieux se connaître et développer une communication efficace avec ses interlocuteurs.

Objectifs pédagogiques :

1. Découvrir son profil tel que présenté dans le modèle « Talents® »
2. Développer sa communication en lien avec son profil
3. Acquérir les fondamentaux de toute communication
4. Ajuster sa communication aux situations de travail, dans le respect de sa personnalité

Public concerné : Toute personne souhaitant approfondir la connaissance de soi, améliorer sa communication et ses interactions avec autrui dans son environnement professionnel.

Prérequis : Aucun

En amont de la formation, il sera proposé au bénéficiaire de :

- Répondre à un questionnaire en ligne « ©TLP Navigator »
- Répondre au questionnaire préalable pour préciser ses objectifs
- S'auto-positionner sur la thématique

Programme détaillé :

1^{ère} demi-journée

1- Découvrir son profil tel que présenté dans le modèle « Talents® »

- Appréhender l'approche proposée par le modèle « Talents® »
- Identifier ses « préférences » et les ressources potentielles des différents profils
- Travailler sur notre perception d'autrui quand les relations sont fluides et lorsqu'elles sont plus difficiles

Applications : découvrir son profil, méthode réflexive.

2^{ème} demi-journée

2. Développer sa communication en lien avec son profil

- Formaliser les atouts de sa communication
- Définir ses points d'appui et ses valeurs
- Gérer les difficultés et les freins éventuels en situation de communication

Applications : cartes (photo jolts), SWOT, mise en situation.

3^{ème} demi-journée

3. Acquérir les fondamentaux de toute communication

- Découvrir les incontournables de toute communication
- Évaluer les impacts de notre communication verbale et non verbale
- Maîtriser les étapes d'une communication relationnelle (base CNV)
- Acquérir les techniques facilitant un échange de qualité

Applications : mises en situation et TIPS.

4^{ème} demi-journée

4. Ajuster sa communication aux situations de travail dans le respect de sa personnalité

- Communiquer pour favoriser la confiance quel que soit le profil
- Observer les signaux faibles et les postures
- En situation difficile savoir ajuster son comportement
- Élaborer son plan d'actions personnel

Applications : mises en situation, plan de progrès.

Méthodes et outils pédagogiques :

Pédagogie active basée sur l'interactivité entre la formatrice et les participants
Utilisation d'un support pédagogique de présentation (type Power Point, Mind Mapping)
Autodiagnostic du niveau de départ (Quiz)
Préparation d'une réunion
Exercices filmés pour debriefing constructif et bienveillant
Jeux pédagogiques tout au long de la formation (quiz, Maxi Post-it et nouveaux outils de présentation)
Remise d'un support pédagogique de synthèse facilitant la mémorisation (check-list)
Envoi du support de cours par courriel

Points forts :

Élaboration d'un **plan de progrès**

Appréciation lors de la session précédente : 4,9/5

Mise en place d'un suivi 5/5 : chaque semaine après le dernier jour de formation un suivi par courriel est proposé au bénéficiaire sous forme de challenge, de quiz autocorrectif, de suivi de son plan d'actions... durant 5 semaines

Évaluation et appréciation des participants :

Pendant la formation :

- Vérification des acquis à l'aide d'un QCM et check-list de savoir-faire
- Questionnaire de satisfaction à compléter en fin de formation

Après la formation :

- Questionnaire pour appréciation du transfert des acquis en situation professionnelle (évaluation à froid)

A l'issue de la formation le stagiaire est capable :

1. De mieux se connaître à travers le modèle « Talents® »
2. D'identifier les forces de son profil
3. De mieux communiquer avec des profils similaires ou différents du sien
4. D'expérimenter les savoir faire fondamentaux d'une communication efficace

Modalités pratiques :

Formation inter-entreprises : Nous contacter pour les dates ou consulter le calendrier sur www.active-talents.com

Lieu de formation : 6 rue du Congrès NICE (possibilité d'animation à Sophia Antipolis)

Stage en présentiel (ou en distanciel si souhaité)

Durée : 2 jours (soit 14 heures)

Horaires de formation : 9h à 12h30 – 13h30 à 17h. Les pauses de 15 minutes matin et après-midi sont incluses.

Nombre de personnes : de 4 à 10 (La formation est maintenue avec un minimum de 4 participants)

Coût par personne pour les 14 heures : 750,00 € HT (+ TVA 20 % 150,00 €) soit 900,00 € TTC (pauses et déjeuner inclus).

Formation intra-entreprise :

Lieu de formation : locaux de l'entreprise

Stage en présentiel (ou en distanciel si souhaité)

Durée : 2 jours (soit 14 heures)

Horaires de formation : 9h à 12h30 – 13h30 à 17h. Les pauses de 15 minutes matin et après-midi sont incluses.

Nombre de personnes : de 1 à 10

Coût par groupe maximum de 10 personnes pour les 14h : 2200,00 € HT (+ TVA 20 % soit 440,00 €) 2640,00 € TTC.

Un certificat de réalisation sera délivré.

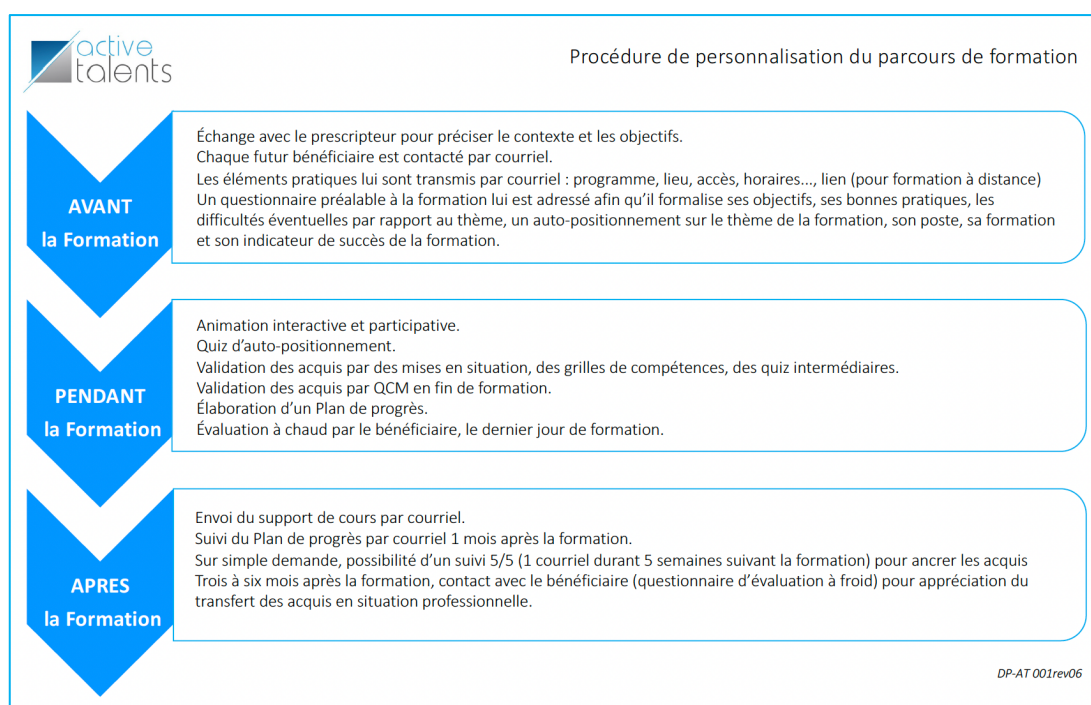
Qualité de la formatrice : Patricia Dupuy - Formatrice et référente pédagogique.

Expérience de plus de 25 ans dans la formation professionnelle - Spécialisée en management et efficacité professionnelle - Coach professionnel, certifiée « coaching orienté solution® », titre certifié RNCP Niveau 2 - Animatrice Codéveloppement professionnel et facilitation en intelligence collective. Certifiée « Digital Learning Trainer » Niveau 2. Certifiée EQ-i 2.0 intelligence émotionnelle et EQ-i 2.0 360 et modèle TKI® (modes de gestion des conflits) - Formatrice diplômée du Master 1 de Psychologie Sociale et titulaire du Master 2 Administration des Entreprises de l'IAE.

Organisme référencé Qualiopi FR058378-1 pour les actions de formation.

Délai d'accès à la formation : 3 jours ouvrables à partir de la demande ou 4 semaines, si prise en charge par un OPCO.

Personnalisation du parcours de formation :



Les documents règlementaires sont disponibles en ligne sur le site www.active-talents.com. Les conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap sont adaptées individuellement pour nos formations. Merci de nous contacter à l'adresse contact@active-talents.com

Fait à Nice, le 1^{er} janvier 2026

Contact : Patricia Dupuy

Référente pédagogique

Tél. : +33 (0)6 22 536 936

Courriel : pdupuy@active-talents.com