univlearn.
COACHING & FORMATIONS IT

FORMATION EN PRESENTIEL ET/OU EN DISTANCIEL (SELON LE THEME)

COMMUNICATION ET TRAVAIL EN ÉQUIPE

Dernière mise à jour le 17/11/2026.

OBJECTIF

• Appliquer les mécanismes fondamentaux de la communication interpersonnelle pour sécuriser ses échanges professionnels
• Pratiquer l'écoute active et formuler des messages clairs et structurés
• Mobiliser les outils et attitudes favorisant la coopération et l'intelligence collective au sein d'une équipe
• Ajuster sa posture et son style de communication selon les différents profils et situations

Tarif	NOUS CONSULTER
Réf.	PRO-000666
Contact	0465260114 contact@univlearn.fr https://univlearn.fr/

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- **Pratiquer l'écoute active, formuler des messages clairs et ajuster sa posture à chaque interlocuteur pour sécuriser les échanges et renforcer la collaboration au quotidien.**

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant développer ses compétences de communication en situation professionnelle

PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, d'ateliers collaboratifs, et de mises en situation.

Niveau	Modalité	Effectif par session	Durée
7	Présentiel	1 mini > 8 maxi	7 heures / 1 jour(s)

univlearn.
COACHING & FORMATIONS IT

PROGRAMME

Programme de la journée

- **Module 1 : Les bases de la communication interpersonnelle**
  ➜ Les différents types de communication
  ➜ Les barrières et les facilitateurs
  ➜**Mise en pratique** : exercices d'écoute active et de reformulation
- **Module 2 : S'exprimer de façon claire et impactante**
  ➜Techniques pour structurer son message
  ➜ L'importance du non-verbal
  ➜**Atelier** : jeux de rôle pour s'exprimer efficacement
- **Module 3 : Travail en équipe et coopération**
  ➜Les conditions de la collaboration efficace
  ➜ Gérer les divergences et éviter les conflits
  ➜**Atelier** : simulations et études de cas

Synthèse et plan d'action individuel

➜Identification des axes de progrès personnels
➜ Plan d'actions à mettre en œuvre pour renforcer la communication et la coopération

INTERVENANT(S)	ÉVALUATION	ATTRIBUTION FINALE
Aucun	evaluation	Attestation de formation