

Les clés de la communication professionnelle

Rédigé par
D'IODE SCHOOL

Comm. interne N1

Fluidifier, structurer et affirmer son expression au travail

Tarifs formation intégrale



INTRA: 1020€ HT - (3 à 10 participants)

INTER: 2860€ HT - (4 à 12 participants)

COACHING PERSONNEL ou DEMANDE SPÉCIFIQUE: Sur devis



NIVEAU

Initiation



DURÉE

2 jours - 14 Heures



MODALITÉS

Présentiel



Pourquoi suivre cette formation?

Dans le monde professionnel, **ce n'est pas seulement ce que l'on dit qui compte, mais la manière dont on le dit**. Or, entre les codes implicites, les mails à rédiger, les réunions à gérer et les échanges parfois tendus, il est facile de se sentir mal armé·e ou mal compris·e. Cette formation est pensée pour **toutes celles et ceux qui veulent gagner en aisance, en clarté et en assertivité**, sans avoir à changer de personnalité ou "jouer un rôle".

👉 Une formation bienveillante, concrète et utile, pour développer sa posture pro avec intelligence, tact et confiance. 🚀

À qui s'adresse cette formation?

- Employé·es, collaborateur·rices ou agent·es
- Nouveaux arrivant·es en entreprise
- Équipes opérationnelles et exécutives
- Toute personne souhaitant comprendre les dynamiques de l'entreprise

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ⌚ Acquérir les **codes implicites de la communication professionnelle** en entreprise
- ⌚ Maîtriser les **techniques de communication bienveillante et assertive**
- ⌚ Apprendre à **rédiger des écrits professionnels clairs, respectueux et efficaces**
- ⌚ Découvrir l'**usage éthique et stratégique de l'IA** dans la rédaction de documents professionnels
- ⌚ Identifier et corriger les **comportements inappropriés** et les sources de tensions (gaslighting, vols d'énergie, silences punitifs, harcèlement...)

Compétences acquises

Comprendre et appliquer les codes implicites du monde du travail	S'affirmer sans agressivité dans les échanges professionnel	Réagir sainement aux conflits et aux critiques
Structurer des messages écrits et oraux avec clarté et diplomatie	Déetecter les comportements manipulateurs et s'en protéger	Utiliser l'intelligence artificielle pour améliorer ses écrits professionnels

Programme du stage

- **Maîtriser les fondamentaux de la communication professionnelle**

📌 **Objectif** : Structurer ses messages oraux et écrits avec clarté

- ◆ Les **niveaux de langage** : ce qu'on dit *en réunion* vs *à la machine à café*
- ◆ Les **codes implicites de l'entreprise** : politesse, hiérarchie, confidentialité
- ◆ Les **formes d'écriture** : mails, comptes-rendus, SMS, messages software
- ◆ Les **5W** : **structurer une synthèse** pour un supérieur hiérarchique
- ◆ Utiliser les bons formats pour chaque type de communication

- **Développer une posture de communication saine et respectueuse**

❖ **Objectif** : Adopter les bons codes de la communication en entreprise

- ◆ Initiation à la **communication non violente**
- ◆ **Écoute active** & reformulation synthétique
- ◆ **Faits, ressentis, jugements** : apprendre à distinguer pour mieux dialoguer
- ◆ Maîtriser l'**expression factuelle**

- **Gérer les tensions et conflits avec assertivité**

❖ **Objectif** : S'affirmer sans agresser grâce à des outils concrets

- ◆ Identifier les comportements non acceptables
- ◆ **Technique DESC** : dire non, recadrer ou critiquer sans blesser
- ◆ **Gestion des critiques**
- ◆ Déjouer **les pièges de l'impulsivité** dans les échanges

- **Utiliser l'IA à bon escient pour la rédaction pro**

❖ **Objectif** : Utiliser l'IA pour améliorer sa communication professionnelle

- ◆ **Gagner du temps avec l'IA** dans la rédaction de contenus professionnels
- ◆ Savoir **formuler des prompts** pertinents
- ◆ Évaluer **l'éthique et les limites des outils IA** dans la communication

PÉDAGOGIE INNOVANTE

Notre formation repose sur une pédagogie **expérimentuelle, humaniste et profondément ancrée dans le monde professionnel**. Notre approche pédagogique combine les **neurosciences, les sciences comportementales, l'analyse transactionnelle et les arts scéniques** pour stimuler l'attention, faciliter la mémorisation et encourager l'expression personnelle.

Pensée pour tous les environnements professionnels, cette formation est **entièvement adaptée aux secteurs d'activités des participants** afin de garantir une mise en pratique concrète et immédiatement applicable. Chaque contenu, chaque exemple, chaque mise en

situation est contextualisé pour refléter les codes, les enjeux et les réalités du terrain de chacun·e.

Méthode	Proposition
Des apports issus des neurosciences et des sciences comportementales	Parce qu'on ne communique pas qu'avec des mots, mais aussi avec ses émotions, ses réflexes et son environnement, la formation s'appuie sur les mécanismes de compréhension, d'attention et de mémorisation validés par les neurosciences. L'analyse transactionnelle et la communication non violente viennent enrichir les outils relationnels proposés.
Une immersion dans des situations concrètes et familières	Jeux de rôle, mises en situation, quiz, réécriture de mails, débats : les participants pratiquent, testent, reformulent, s'essaient... L'expérience vécue est au cœur du processus d'apprentissage, pour des compétences intégrées et immédiatement transférables en milieu professionnel.
Une approche inclusive, accessible à toutes et à tous	Conçue pour les collaborateurs de tous horizons, la formation veille à respecter les parcours, niveaux et sensibilités de chacun·e. Elle pose un cadre bienveillant, où chacun peut s'exprimer et évoluer à son rythme, sans jugement. La diversité d'expériences enrichit l'intelligence collective du groupe.
Une dynamique d'échange et de co-construction	Grands temps de discussions, de retours d'expérience et d'intelligence partagée : chacun est invité à nourrir la formation de son vécu. Le formateur agit comme facilitateur de sens, pour faire émerger les bons réflexes et renforcer la posture professionnelle, dans le respect de la culture d'entreprise.