

Communication & management professionnel

Rédigé par
D'IODE SCHOOL

Comm. interne N2

Faire evoluer sa posture, faire progresser les relations

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

Perfectionnement



DURÉE

2 jours - 14 Heures



MODALITÉS

Présentiel



Pourquoi suivre cette formation?

Dans un monde professionnel où la technicité ne suffit plus, cette formation vous aide à affiner votre posture managériale et à mieux interagir dans des contextes complexes. Elle vous donne des clés concrètes pour inspirer, apaiser, embarquer, repositionner — bref, pour **communiquer avec justesse tout en incarnant un leadership relationnel fort et aligné**

👉 Réunion, feedback, tension : devenez maître du dialogue professionnel. 🚀

À qui s'adresse cette formation?

- Managers, chefs de projets, responsables d'équipe
- Collaborateurs en poste évolutif vers des fonctions de coordination ou de gestion
- RH, coachs internes, relais d'équipe
- Toute personne en posture d'encadrement ou d'accompagnement professionnel

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ⌚ Renforcer une posture d'autorité alignée
- ⌚ Adapter son discours en fonction des personnalités, des situations ou des enjeux
- ⌚ Devenir productif en découvrant sa personnalité managériale
- ⌚ Développer une communication claire, stratégique et apaisante dans les relations professionnelles complexes
- ⌚ S'exprimer efficacement en réunion ou en public tout en sachant gérer les tensions et réactions de groupe

Compétences acquises

Maîtriser les codes implicites de la communication managériale	Identifier les jeux psychologiques et désamorcer les conflits	Argumenter, persuader et conclure avec impact
Adapter son discours selon les typologies de personnalité	Réagir face à un auditoire : improviser, recadrer, éluder, inclure	Gérer la communication inclusive

Programme du stage

• Comprendre les dynamiques relationnelles

- 📌 **Objectif :** Identifier les jeux psychologiques professionnels et désamorcer les tensions
 - ◆ **L'échelle des comportements** : situer sa posture pour ajuster son niveau de réponse
 - ◆ Repérer les **déclencheurs de conflits** et poser un cadre verbal de sécurité
 - ◆ Techniques de **désescalade verbale** et gestion des émotions en situation tendue
 - ◆ **Triangle de Karpman** : comprendre les rôles inconscients dans les tensions relationnelles

- **Comprendre les personnalités pour mieux interagir**

❖ **Objectif** : Décoder les réactions de ses interlocuteurs

- ◆ Introduction au **MBTI**, à l'**ennéagramme** et aux autres grilles de lecture utiles en entreprise
- ◆ Identifier les leviers de motivation et les zones de stress des différents profils
- ◆ Comprendre les **modes de décisions** individuels et collectifs

- **Ajuster sa posture managériale**

❖ **Objectif** : impact sur le collectif; aligner attitude, discours et décisions

- ◆ Quel manager suis-je ? Styles de leadership et **alignement personnel**
- ◆ Formuler une demande claire, affirmer un cadre sans brutalité
- ◆ Stratégies de **persuasion éthiques** : créer l'adhésion plutôt que l'opposition
- ◆ Favoriser les discussions vraies, pas les confrontations
- ◆ Réagir sans se suradapter : **les 5 types d'écoutes**

- **Intégrer la diversité dans sa communication**

❖ **Objectif** : Adopter une communication inclusive et respectueuse de toutes les singularités

- ◆ **Ajuster les échanges** à l'âge, au parcours, aux ambitions de chacun
- ◆ Inclure sans étiqueter : dépasser les biais
- ◆ Comprendre les spécificités : **neurodiversité, handicap invisible, atypies comportementales**

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 **entièrement adaptée aux secteurs d'activités des participants** afin de garantir une mise en pratique concrète et immédiatement applicable. Elle favorise la **découverte de soi** autant que la **compréhension de l'autre**, dans une logique d'empathie professionnelle et de performance collective

Méthode	Proposition
Une pédagogie expérientielle et immersive	Nous privilégions le vécu et l'expérience directe comme levier d'ancrage. Les participants sont mis en situation, confrontés à des cas concrets, et invités à tester des outils immédiatement applicables. L'objectif : passer de la théorie à l'action, avec une intégration naturelle dans leur quotidien professionnel.
Un socle scientifique solide et multidisciplinaire	Nous décodons les biais cognitifs, les jeux psychologiques, et les typologies de personnalité pour développer chez les participants une meilleure compréhension des mécanismes humains... et donc une communication plus fine et stratégique.
Une approche inclusive et équitable	Chaque posture, question ou témoignage est accueilli avec respect, et les spécificités de chacun (expérience, tempérament, culture d'entreprise, handicap visible ou invisible) sont prises en compte dans l'animation. L'objectif n'est pas de gommer les différences, mais de s'en enrichir.
Une adaptation fine aux secteurs et enjeux métiers des participants	Parce que chaque entreprise a ses codes, ses défis et ses niveaux de maturité en communication, cette formation est contextualisée en fonction des secteurs représentés. Exemples concrets, situations types, mises en pratique sur des cas métiers réels : nous adaptons nos contenus pour garantir une meilleure intégration terrain et une appropriation immédiate des outils.