

Développez vos capacités d'écoute et d'analyse

Langage non verbal, écoutez au-delà des mots

“L'écoute est la base de la communication.

L'essentiel de votre activité repose sur des relations interpersonnelles où votre qualité d'écoute est fondamentale. Elle est fondée sur la capacité à accueillir l'autre, la volonté de recevoir le point de vue de l'interlocuteur, la faculté à garder la bonne distance avec les émotions.

L'écoute, au-delà des mots, nécessite une vigilance de tous nos sens pour décrypter la puissance de nos communications.”

Objectifs Pédagogiques

Utiliser et développer sa puissance d'écoute.

Accroître sa présence personnelle.

Observer pour déchiffrer les non-dits.

S'ouvrir à l'autre pour accroître l'efficacité des relations interpersonnelles.

Écouter ses interlocuteurs au-delà des mots.

Être à l'écoute de toutes les dimensions de la communication : verbale et corporelle.

Programme

1/ Connaître ses qualités d'écoute

2/ Créer les conditions d'un échange fructueux

3/ S'entraîner à l'écoute globale

4/ Enrichir la qualité d'écoute par le langage du corps

5/ Écouter en situation

Public Concerné

Tout public : Managers, managers-coachs, cadres, managers de proximité et techniciens pour qui la communication interpersonnelle est un enjeu et une condition de leur réussite.

Accessible aux PSH.

Prérequis

Personne intéressée dans le cadre de son activité professionnelle et/ou personnelle

Méthodes pédagogiques

La pédagogie variée et vivante alterne exercices d'appropriation, jeux de rôle, études de cas, simulations, séances de détente et apports méthodologiques et théoriques.

Elle permet de se mettre en posture d'écoute physique et psychologique.

L'efficacité de l'implication : les participants travaillent sur leurs situations concrètes quotidiennes dans lesquelles ils souhaitent être plus efficaces.

Evaluation

Un carnet de route est remis à chaque participant pour l'accompagner dans l'acquisition de ses connaissances et formaliser ses actions de développement, construction d'une auto évaluation, questionnaire à chaud.

Dates : Entre le 02 janvier 2026 et le 23 décembre 2026

Suivi post-formation

Réponse à vos questions, aide à un plan d'action sur demande

Informations et contact

Claudine Thévin, responsable pédagogique, référent handicap.

Téléphone : 05.62.32.59.35 courriel : ateliers-ressource-65@orange.fr

Durée : 3 jours en présentiel et à distance 21 H	Lieu : Ateliers Ressource ou en intra dans votre entreprise	Frais d'hébergement et de repas à la charge des participants
🕒 : 9h/12h30 et 13h30/17h		
Tarifs : 900 € HT	Effectif minimum 3 Effectif maximum 8	Bulletin d'inscription sur site Ou sur demande

C 01 B - Mettez tous vos sens au service de votre écoute

Construire des relations dynamiques avec les autres

De l'analyse à l'action **“Les formes de travail actuelles en équipe ou transversales reposent sur des échanges multiples. Pour la réussite de tous, la qualité des relations est primordiale.**

L'analyse transactionnelle (l'AT) est particulièrement adaptée, ses grilles d'analyse en font une approche pragmatique à la portée de tous.”

Objectifs Pédagogiques

Construire des relations dynamiques, efficaces et positives avec les autres.

L'analyse transactionnelle offre des grilles claires et efficaces d'analyse des relations, des outils de développement relationnels et des méthodes de résolution des situations difficiles.

Programme

1/ Exprimer les différentes facettes de sa personnalité avec les "États du moi"

2/ Développer des "Transactions" positives

3/ Valoriser ses interlocuteurs de façon adaptée : "les signes de reconnaissance"

4/ Découvrir son "intelligence émotionnelle"

5/ Développer des relations gagnant-gagnant avec les autres : "les positions de vie"

6/ Mettre en œuvre une dynamique du succès dans ses relations : "le contrat"

Public Concerné

Tout public : Responsables d'encadrement intermédiaire, technicien(ne)s, assistant(e)s et secrétaires. Accessible aux PSH.

Prérequis

Aucun, si ce n'est une bonne motivation à aller vers l'autre.

Méthodes pédagogiques

Une attention personnalisée : chaque participant définit ses objectifs de développement et s'exerce aux méthodes proposées. Avant la formation, chacun reçoit une fiche d'analyse où il indique ses besoins au consultant-formateur qui prend en compte les attentes exprimées et favorise leurs mises en œuvre.

Une progression sur mesure : elle repose sur des autodiagnostic, des exercices pratiques, des mises en situation, des études de cas apportés par les participants, des échanges dans le groupe, des conseils et des apports synthétiques.

La documentation pédagogique afin de revenir à son rythme sur le contenu et les exercices pratiqués.

L'assurance du professionnalisme : experts en analyse transactionnelle, nos consultants-formateurs ont une formation de haut niveau en psychologie.

Ils interviennent régulièrement en entreprise, ce qui vous assure d'être bien compris.

Evaluation

Un carnet de route est remis à chaque participant pour l'accompagner dans l'acquisition de ses connaissances et formaliser ses actions de développement, construction d'une auto évaluation, questionnaire à chaud.

Dates : Entre le 02 janvier 2026 et le 23 décembre 2026

Suivi post-formation : Réponse à vos questions, aide à un plan d'action sur demande

Informations et contact

Claudine Thévin, responsable pédagogique, référent handicap.

Téléphone : 05.62.32.59.35 courriel : ateliers-ressource-65@orange.fr

Durée : 3 jours en présentiel et à distance 21 H Ⓢ : 9h/12h30 et 13h30/17h	Lieu : Ateliers Ressource ou en intra dans votre entreprise	Frais d'hébergement et de repas à la charge des participants
Tarifs : 1350 € HT	Effectif minimum 3 Effectif maximum 8	Bulletin d'inscription sur site Ou sur demande

Valoriser votre communication interne / externe

Les techniques du théâtre pour gagner en aisance, souplesse et présence

“Comment être convaincant ? Comment avoir une vraie présence pour passer la rampe en réunion, en entretien et en public ?

Tel l'acteur : trouvez la bonne énergie, harmonisez mots et gestes, forme et contenu.

Soyez à l'aise et mettez à l'aise vos interlocuteurs.”

Objectifs Pédagogiques

"La vie est une scène de théâtre" (Shakespeare).

L'entreprise aussi.

Cette formation vous donne 4 clés de succès : une confiance en soi fortifiée ; une capacité d'écoute intégrée ; des émotions appropriées et un langage corporel cohérent.

Programme

1/ Faire du trac son allié

2/ Avoir confiance

3/ Tirer parti de ses émotions

4/ Élargir sa palette d'expression

5/ La clé de la réussite à l'oral : la présence

Public Concerné

Tout public : Cadres et techniciens, managers et encadrants de proximité, formateurs qui veulent donner du ressort à leurs communications et à leurs interventions. Accessible aux PSH.

Prérequis

Personne intéressée dans le cadre de son activité professionnelle et/ou personnelle

Méthodes pédagogiques

Vous **vous entraînez grâce à des exercices** que se transmettent les acteurs de génération en génération.

Vous **vous mettez en scène par le biais d'exercices créatifs et ludiques**.

Vous **levez les freins à l'expression orale et à l'affirmation de soi** dans la détente et le plaisir.

Vous êtes coaché par un animateur d'atelier d'expression, pédagogue et spécialiste de l'entreprise.

Evaluation

Un carnet de route est remis à chaque participant pour l'accompagner dans l'acquisition de ses connaissances et formaliser ses actions de développement, construction d'une auto évaluation, questionnaire à chaud.

Dates : Entre le 02 janvier 2026 et le 23 décembre 2026

Suivi post-formation

Réponse à vos questions, aide à un plan d'action sur demande

Informations et contact

Claudine Thévin, responsable pédagogique, référent handicap.

Téléphone : 05.62.32.59.35 courriel : ateliers-ressource-65@orange.fr

Durée : 4 jours en présentiel et à distance 28 H 🕒 : 9h/12h30 et 13h30/17h	Lieu : Ateliers Ressource ou en intra dans votre entreprise	Frais d'hébergement et de repas à la charge des participants
Tarifs : 1450 € HT	Effectif minimum 3 Effectif maximum 8	Bulletin d'inscription sur site Ou sur demande

Communiquez avec souplesse pour faire passer vos messages

Les techniques appliquées de la PNL

“La souplesse est la capacité à s'adapter aux autres en prenant en compte leurs modes de communication pour mieux faire passer ses messages.

Des techniques sont nécessaires pour y parvenir.

Celles de la PNL s'avèrent très efficaces en situation professionnelle.”

Objectifs Pédagogiques

Développer sa capacité à prendre en compte ses interlocuteurs grâce à l'utilisation de techniques pertinentes pour : mieux faire passer ses messages ; construire ses scénarios de réussite ; atteindre des objectifs de communication bien préparés ; influencer positivement.

Programme

- 1/ Établir la relation avec succès
- 2/ S'ajuster aux ressentis émotionnels de l'autre
- 3/ Communiquer au diapason
- 4/ Dialoguer en souplesse avec son interlocuteur
- 5/ Présenter positivement ses idées
- 6/ Bâtir son scénario de communication interpersonnel

Public Concerné

Tout public : Thérapeutes, Managers, manager-coachs, cadres, chefs de projet qui recherchent des techniques précises et éprouvées pour mieux communiquer. Accessible aux PSH.

Prérequis

Personne intéressée dans le cadre de son activité professionnelle et/ou personnelle

Démarche de formation

Les nombreux entraînements permettent une véritable appropriation des techniques.

Une attention personnalisée où chaque participant est suivi en fonction de ses objectifs.

L'assurance de notre expertise : certifiés Master PNL, nos consultants-formateurs ont une formation de haut niveau en psychologie et interviennent régulièrement en entreprise.

Evaluation

Un carnet de route est remis à chaque participant pour l'accompagner dans l'acquisition de ses connaissances et formaliser ses actions de développement, construction d'une auto évaluation, questionnaire à chaud.

Dates : Entre le 02 janvier 2026 et le 23 décembre 2026

Suivi post-formation

Réponse à vos questions, aide à un plan d'action sur demande

Informations et contact

Claudine Thévin, responsable pédagogique, référent handicap.

Téléphone : 05.62.32.59.35 courriel : ateliers-ressource-65@orange.fr

Durée : 3 jours en présentiel et à distance 21 H 🕒 : 9h/12h30 et 13h30/17h	Lieu : Ateliers Ressource ou en intra dans votre entreprise	Frais d'hébergement et de repas à la charge des participants
Tarifs : 1350 € HT	Effectif minimum 3 Effectif maximum 8	Bulletin d'inscription sur site Ou sur demande

C 05 - Mobilisez toutes vos intelligences pour mieux communiquer

Donnez du corps à votre expression : mettez-vous en scène !

Les techniques du théâtre pour gagner en aisance, souplesse et présence

“Comment être convaincant ? Comment avoir une vraie présence pour passer la rampe en réunion, en entretien et en public ?

Tel l'acteur : trouvez la bonne énergie, harmonisez mots et gestes, forme et contenu.

Soyez à l'aise et mettez à l'aise vos interlocuteurs.”

Objectifs Pédagogiques

"La vie est une scène de théâtre" (Shakespeare).

L'entreprise aussi.

Cette formation vous donne 4 clés de succès : une confiance en soi renforcée ; une capacité d'écoute intégrée ; des émotions appropriées et un langage corporel cohérent.

Programme

1/ Faire du trac son allié

- Clarifier les attentes, moyens et contraintes pour économiser son énergie
- Savoir demander de l'aide et des feedbacks.
- Communiquer dans le respect réciproque.
- Faciliter la prise de décision sur les éléments clés à prendre en compte
- Présenter de façon efficace projets et plans d'action d'une formation.

2/ Avoir confiance

- Communiquer avec un groupe de travail, identifier les rôles et les motivations de chacun(e).
- S'assurer de l'écoute et de la compréhension.
- Être un intervenant actif
- S'affirmer sans s'imposer.
- Veiller à l'atteinte des objectifs communs.

3/ Tirer parti de ses émotions

- Communiquer avec ses apprenants
- Favoriser l'initiative individuelle
- Souligner plutôt les plus que les moins
- Savoir faire face aux imprévus
- Résoudre un problème
- Donner des feedbacks et en recevoir

4/ Élargir sa palette d'expression

- Proposer des outils et jeux ludiques
- Associer le groupe à la mise en place des dispositifs proposés
- Faire appel à tous les sens

5/ La clé de la réussite à l'oral : la présence

- Occuper tout l'espace disponible, bouger
- Être bien ancré(e), identifier la posture à tenir en fonction des interlocuteurs

Public concerné

Tout public : Cadres et techniciens, managers et encadrants de proximité, formateurs qui veulent donner du ressort à leurs communications et à leurs interventions. Accessible aux PSH.

Prérequis

Personne intéressée dans le cadre de son activité professionnelle et/ou personnelle

Démarche de formation

Vous vous entraînez grâce à des exercices que se transmettent les acteurs de génération en génération.

Vous vous mettez en scène par le biais d'exercices créatifs et ludiques.

Vous levez les freins à l'expression orale et à l'affirmation de soi dans la détente et le plaisir.

Vous êtes coaché par un animateur, pédagogue et spécialiste d'atelier d'expression en entreprise d'entreprise.

Evaluation

Un carnet de route est remis à chaque participant pour l'accompagner dans l'acquisition de ses connaissances et formaliser ses actions de développement, construction d'une auto évaluation, questionnaire à chaud.

Dates : Entre le 02 janvier 2026 et le 23 décembre 2026

Suivi post-formation

Réponse à vos questions, aide à un plan d'action sur demande

Informations et contact

Claudine Thévin, responsable pédagogique, référent handicap.

Téléphone : 05.62.32.59.35 courriel : ateliers-ressource-65@orange.fr

Durée : 3 jours en présentiel et à distance 21 H 🕒 : 9h/12h30 et 13h30/17h	Lieu : Ateliers Ressource ou en intra dans votre entreprise	Frais d'hébergement et de repas à la charge des participants
Tarifs : 1050 € HT Programme détaillé sur demande	Effectif minimum 3 Effectif maximum 8	Bulletin d'inscription sur site Ou sur demande

MC 08 - Développer sa flexibilité relationnelle

MC 09 - Mieux communiquer pour faire passer ses messages

MC 10 - Mieux communiquer et coopérer : comprendre ses comportements

MC 11 - Communiquer avec aisance en situation difficile

MC 12 - Communiquer efficacement pour accompagner le changement

Formation de formateur

Développer une communication "sur mesure" Choisir son mode de communication face à différents interlocuteurs

Donnez du corps à votre expression : mettez-vous en scène !

Les techniques du théâtre pour gagner en aisance, souplesse et présence

“Comment être convaincant ? Comment avoir une vraie présence pour passer la rampe en formation, en entretien et en public ?

**Tel l'acteur : trouvez la bonne énergie, harmonisez mots et gestes, forme et contenu.
Soyez à l'aise et mettez à l'aise vos interlocuteurs.”**

Objectifs Pédagogiques

"La vie est une scène de théâtre" (Shakespeare).

L'entreprise aussi.

Cette formation vous donne 4 clés de succès : une confiance en soi renforcée ; une capacité d'écoute intégrée ; des émotions appropriées et un langage corporel cohérent.

Programme

1/ Faire du trac son allié

- Clarifier les attentes, moyens et contraintes pour économiser son énergie.
- Savoir demander de l'aide et des feedbacks.
- Communiquer dans le respect réciproque.
- Faciliter la prise de décision sur les éléments clés à prendre en compte.
- Présenter de façon efficace projets et plans d'action d'une formation.

2/ Avoir confiance

- Communiquer avec un groupe de travail, identifier les rôles et les motivations de chacun(e).
- S'assurer de l'écoute et de la compréhension.
- Être un intervenant actif.
- S'affirmer sans s'imposer.
- Veiller à l'atteinte des objectifs communs.

3/ Tirer parti de ses émotions

- Communiquer avec ses apprenants.
- Favoriser l'initiative individuelle.
- Souligner plutôt les plus que les moins.
- Savoir faire face aux imprévus.
- Résoudre un problème.
- Donner des feedbacks et en recevoir

4/ Élargir sa palette d'expression

- Proposer des outils et jeux ludiques.
- Associer le groupe à la mise en place des dispositifs proposés.
- Faire appel à tous les sens

5/ La clé de la réussite à l'oral : la présence

- Occuper tout l'espace disponible, bouger en souplesse.
- Être bien ancré(e), identifier la posture à tenir en fonction des interlocuteurs.

6/ Les aspects réglementaires :

- L'importance de la sécurité, EPI si nécessaires, la réglementation liée au domaine d'activité.
- Le référentiel Qualiopi.

Public concerné

Tout public : Cadres et techniciens, managers et encadrants de proximité, formateurs qui veulent donner du ressort à leurs communications et à leurs interventions. Accessible aux PSH.

Prérequis

Personne intéressée dans le cadre de son activité professionnelle et/ou personnelle

Démarche de formation

Vous vous entraînez grâce à des exercices que se transmettent les acteurs de génération en génération.

Vous vous mettez en scène par le biais d'exercices créatifs et ludiques.

Vous levez les freins à l'expression orale et à l'affirmation de soi dans la détente et le plaisir.

Vous êtes coaché par un animateur, pédagogue et spécialiste d'atelier d'expression en entreprise.

Evaluation

Un carnet de route réalisé par chaque participant pour l'accompagner dans l'acquisition de ses connaissances et formaliser ses actions de développement, construction d'une auto évaluation, questionnaire à chaud.

Dates : Entre le 02 janvier 2026 et le 23 décembre 2026

Suivi post-formation

Réponse à vos questions, aide à un plan d'action sur demande

Informations et contact

Claudine Thévin, responsable pédagogique, référent handicap.

Téléphone : 05.62.32.59.35 courriel : ateliers-ressource-65@orange.fr

Durée : 3 jours en présentiel et à distance 21 H 🕒 : 9h/12h30 et 13h30/17h	Lieu : Ateliers Ressource ou en intra dans votre entreprise	Frais d'hébergement et de repas à la charge des participants
Tarifs : 1350 € HT Programme détaillé sur demande	Effectif minimum 4 Effectif maximum 4	Bulletin d'inscription sur site Ou sur demande