



# Formations en communication

Pour développer l'innovation de la communication en entreprise.

Pour **élargir ses compétences** et apprendre à mieux communiquer en entreprise, à mieux transmettre ses messages, pour partager un **langage commun**.



# Développer ses qualités relationnelles



**Durée :**  
14h - 2 jours

**Strasbourg**

**INTER-ENTREPRISE**  
2 à 6 personnes - **1 200€ H.T.**

du lundi 16 au mardi 17 mars 2026

du jeudi 11 au vendredi 12 juin 2026

Questionnaire FIRO-B® inclus.

**France**

**INTRA-ENTREPRISE**

2 à 8 personnes - **2 400€ H.T.**

Formation sur demande.

Frais de déplacement à prévoir.

Questionnaire FIRO-B® inclus.

## Programme

### → ANALYSER

#### Brainstorming

Identifier les conséquences d'une communication dégradée.

### → DÉVELOPPER SES SAVOIR-FAIRE COMPORTEMENTAUX

#### Nos représentations

Notre fonctionnement et le développement de l'intelligence émotionnelle.

#### FIRO-B® - connaissance de soi

Développer vos relations interpersonnelles efficaces en connaissant vos besoins, vos souhaits, vos styles relationnels et le comportement des individus à l'aide des outils FIRO-B®.

#### Développer des comportements assertifs

Comment pouvons agir sur nos comportements sans changer de personnalité ?

### → DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES

#### Mieux interagir avec différents profils

Interagir face aux attitudes et comportements exprimées.

#### La communication non violente

Renforcer notre aptitude à s'exprimer de façon assertive.

### → DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION EFFICACE

#### Règles de communication

Principes et exemples de mise en application.

#### Vos qualités d'animation

Prise de parole en public et animation de réunion.

### → ACTION & CONCLUSION

Définir des actions concrètes et réalisables dans votre entreprise.

Présentation de vos solutions à mettre en place et débrief.

Questions, précisions.

Accompagnement personnalisé dans 3 à 6 mois (2 heures) : retour sur la mise en place dans votre entreprise.

## INDICATEURS QUALITÉ - NOS FORMATIONS

Note générale  
 **9,5/10**

Montée en compétence  
 **5,6/10 à 7,8/10**

Chiffres stagiaires  
 **820 stagiaires**  
**7290 heures**

## PRÉ- INSCRIPTION

Cliquez sur ce lien



## VOTRE FORMATEUR

Découvrez son profil



## Objectifs

Développer des **savoir-faire comportementaux**.

Comprendre ses besoins relationnels et se comprendre en situation pour **développer ses relations**.

Développer ses **compétences relationnelles** et une **communication non violente**.

Savoir mettre en place des méthodes pour une **communication efficace**.

## → Modalités d'accès

### → Public

Toute personne souhaitant développer ses qualités relationnelles en entreprise.

### → Prérequis

Avoir complété le questionnaire FIRO-B® et passé un entretien en Visio en amont de la formation (prévoir 1 heure). Questionnaire de positionnement et d'évaluation des acquis en entrée de formation.

### → Accessibilité PSH

Politique d'accessibilité et conditions d'accès pour les personnes en situation de handicap : [cliquez ici](#)

Contact référent handicap : David SALVADORE – 0648282667 – [info@5sens-conseils.com](mailto:info@5sens-conseils.com)

### → Délais et modalités d'accès

15 jours entre la demande et le démarrage de la formation. Jusqu'à 2 mois pour les personnes en situation de handicap (en fonction de l'aide à mettre en place).

L'accès à la formation est possible après avoir complété une demande d'inscription en ligne, avoir signé un devis et une convention de formation.

### → Méthodes et moyens mobilisés

Alternance d'apports théoriques et de mises en application via des jeux de rôles, études de cas et mises en situation.

Accès en ligne aux ressources pédagogiques et documentaires (échanges, contenus pédagogiques, quiz).

Développement grâce à l'apport des outils FIRO-B®.

Salle avec écran et paper board.

Documents supports de formation projetés.

### → Modalités de suivi et d'évaluation

Évaluations formative pendant la formation (quiz, mises en situation, études de cas) et sommative en fin de formation (quiz ou présentation de projet).

Certificat de réalisation sur les compétences acquises.

Questionnaire d'évaluation à chaud et à froid (J+30 à J+90).

Feuille d'émargement.



## Nous contacter

 info@5sens-conseils.com

 06.48.28.26.67



5sens-conseils.com

Raison sociale de l'organisme de formation : 5 SENS CONSEILS SASU (5SC)  
N° SIRET : 802 454 801 00027, enregistrée au RCS de Strasbourg.  
Code APE 8559 A - Formation continue d'adultes.  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 21 51 01731 51 auprès du préfet de région du  
Grand-Est, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.  
Adresse : 4 quai Koch, 67000 Strasbourg