



Adapter sa Communication dans ses Relations Professionnelles

Lien :
<https://maroc-performance.com/formation/adapter-sa-communication-dans-ses-relations-professionnelles>

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
DP220

 CATÉGORIE
**Relations
Interpersonnelles
(Hiérarchie et
Collègues)**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ Connaitre les situations de communication les plus fréquentes dans la vie professionnelle
- ✓ Communiquer de façon constructive avec sa hiérarchie, ses clients, ses collègues
- ✓ Renforcer la confiance en soi au travail

POUR QUI ?

- ✓ Toute personne désirant développer des relations professionnelles efficaces



Programme détaillé

1 / Identifier les modes de communication

- Identifier notre mode de représentation dominant
- Trouver les équivalences de langage en terme de VAK
- Utiliser le langage transformationnel
- Apprendre à calibrer son interlocuteur
- Savoir différencier Interprétation et Observation

2 / Connaître les outils de l'excellence interpersonnelle

- Attitude
- Gestion de soi
- Assurance
- Proactivité
- Assurance
- Empathie
- Affirmation
- Influence

3 / Communiquer de façon constructive avec sa hiérarchie

- Clarifier les attentes, moyens et contraintes pour économiser son énergie
- Savoir demander de l'aide et des feed-back
- Faciliter les prises de décision
- Présenter de façon efficace projets et plans d'actions à une équipe dirigeante

- Développer son sens de la répartition

4 / Communiquer avec un groupe de travail

- Identifier les rôles et les motivations de chacun
- S'assurer de l'écoute et de la compréhension
- Être un participant actif
- S'affirmer sans s'imposer
- Veiller à l'atteinte des objectifs communs

5 / Communiquer avec ses collaborateurs

- Favoriser l'initiative individuelle
- Savoir faire face aux imprévus
- Résoudre un problème
- Donner des feed-back et en recevoir
- Valoriser l'équipe

6 / Développer l'estime de soi

- Découvrir les liens entre les comportements, les ressentis et l'estime de soi
- Prendre conscience de ses comportements et ressentis vis-à-vis de soi-même
- Désamorcer une image négative liée à un souvenir ou à un échec
- Créer un cercle d'excellence

Approche pédagogique

- ✓ Support Ecrit et Projection
- ✓ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✓ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✓ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✓ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✓ Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

 03 au 04 Déc. 2026

 Distanciel

 Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

 **Téléphone** : +212 522 247 210

 **Email** : contact@maroc-performance.com

 **Web** : <https://www.maroc-performance.com>

Document généré le 22/10/2026 — Réf : DP220
Maroc Performance — Tous droits réservés