

Communiquer avec tact et souplesse

Comment communiquer avec tact et souplesse pour faire passer ses messages ?

2 jours (14 heures)

Initiation

Présentiel ou classe à distance

à partir de

1 495 € HT par personne (TVA en vigueur)

 Repas inclus en présentiel

Contenu mis à jour le 30/09/2026. Document téléchargé le 09/10/2026.

Toutes les vérités sont bonnes à dire à condition de communiquer avec tact et souplesse. Pour apprendre à faire passer ses messages en respectant autrui, dans un milieu professionnel, associatif ou personnel, il est nécessaire d'ajuster son expression corporelle. Au cours de cette formation, apprenez à maîtriser l'écoute active, à adopter la reformulation et à miser sur le factuel. Ces outils seront des clés pour faire passer vos messages sans heurter. Surveillez votre langage non-verbal en faisant preuve d'une distance physique et en adoptant une posture neutre. Réussissez ainsi à rendre plus à l'aise votre interlocuteur pour entendre vos arguments.

Objectifs

- S'affirmer sans heurter, avec tact.
- S'adapter à son interlocuteur.
- Passer de l'affectif à l'informatif, au factuel.

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

Compétences acquises

Le participant sera capable de s'adapter à son interlocuteur pour communiquer avec plus de tact.

À qui s'adresse cette formation ?

Toute personne de l'entreprise ayant une communication trop directe et souhaitant communiquer avec plus de souplesse.

Prérequis

Aucun.

Programme

1 Pendant votre formation

Communiquer avec tact et souplesse

Modules distanciels :

- Et si vos émotions étaient à votre service ?
- Comment adapter son langage corporel en fonction des situations et des interlocuteurs ?
- Comment ménager ses intérêts... et ceux des autres ?

Analyser son image et sa communication

- Mieux cerner son image et son profil de communicant grâce à une grille d'analyse et d'évaluation.
 - Comment se perçoit-on ?
 - Comment les autres nous perçoivent-ils ?
 - Quel décalage existe-t-il ?
- Coordonner son image et sa communication, sa communication verbale et non verbale.

Transmettre son message avec tact

- Gérer et utiliser les émotions.
- Mettre les formes pour faire passer un message difficile.
- Choisir le bon moment.
- Maîtriser son langage corporel et sa gestuelle pour gagner en crédibilité.
- Adapter son ton, son débit, sa respiration, sa voix afin d'obtenir le meilleur de son interlocuteur.
- Préparer son argumentation.
- Être factuel et non émotionnel.

S'adapter à l'autre pour communiquer avec diplomatie

- Tenir compte de son interlocuteur.
- Anticiper ses attentes et s'adapter à son environnement.
- Rester ouvert en toutes circonstances.
- Favoriser l'écoute active et reformuler pour s'assurer d'être compris.
- Chercher ensemble un moyen de communication performant.
- Trouver des points d'entente communs.

- Ménager ses intérêts et ceux des autres.

Définir et mettre en œuvre son plan de progrès individuel

- Identifier ses axes d'amélioration.
- Fixer ses objectifs personnels de progrès.
- S'engager sur un contrat de changement durable.

Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.

Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

[Nous contacter pour en savoir plus →](#)

Intervenants

Séverine BROUSSY
BROUSSY SEVERINE

Olivia PIERRES
Formatrice experte en
management

Modalités pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**.

Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur [votre espace apprenant](#).

Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre [plateforme](#) dédiée.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Sessions

À distance

Du 5 novembre 2026 au 6 novembre 2026

Du 25 janvier 2027 au 26 janvier 2027

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Aix-en-Provence

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Amiens

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Angers

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Blois

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Bordeaux

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Bourges

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Caen

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Dijon

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Le Havre

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Le Mans

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Lille

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Lyon

Du 5 novembre 2026 au 6 novembre 2026

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Metz

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Montpellier

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Nancy

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Nantes

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Nice

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Niort

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Orléans

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Paris

Du 7 décembre 2026 au 8 décembre 2026

Du 4 février 2027 au 5 février 2027

Du 15 mars 2027 au 16 mars 2027

Du 24 juin 2027 au 25 juin 2027

Du 9 septembre 2027 au 10 septembre 2027

Du 11 octobre 2027 au 12 octobre 2027

Du 6 décembre 2027 au 7 décembre 2027

Poitiers

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Reims

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Rennes

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Rouen

Du 5 novembre 2026 au 6 novembre 2026

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Saint-Étienne

Du 5 novembre 2026 au 6 novembre 2026

Strasbourg

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Toulouse

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027

Tours

Du 1 avril 2027 au 2 avril 2027

Du 26 août 2027 au 27 août 2027

Du 4 novembre 2027 au 5 novembre 2027