



La Maison
de l'Évolution
Professionnelle

Communication, engagement et situations complexes

Formation managériale de 12 heures pour communiquer avec impact, engager son équipe et réguler les tensions.

Cette formation s'appuie sur les apports des neurosciences pour aider le manager à transmettre un message clair, à activer l'engagement de ses collaborateurs et à garder la maîtrise des situations tendues. Chaque séance alterne apports courts, jeux de rôle et outils directement réutilisables.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- formuler des messages et des objectifs clairs, sans déclencher de réaction défensive ;
- utiliser le questionnement et l'écoute active pour développer l'autonomie et l'engagement de son équipe ;
- identifier les déclencheurs de conflit et réguler ses émotions face à une situation complexe ;
- aligner sa communication verbale et non verbale pour renforcer son message ;
- définir des actions concrètes à mettre en œuvre dans son contexte professionnel.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Pédagogie active : apports théoriques courts suivis de mises en pratique
- Jeux de rôle avec grilles d'observation et feedback du formateur
- Vidéos, exemples concrets et fiches techniques mémo remises au participant
- Moyens techniques : salle équipée, paperboard, vidéoprojecteur

L'essentiel

Public	Managers, chefs d'équipe et futurs managers
Prérequis	Aucun
Durée	12 heures, réparties en 6 séances
Format	Individuel, en présentiel
Lieu	Nos bureaux ou dans vos locaux
Dates	Calendrier fixé d'un commun accord
Tarif	2 400 € net de taxes (formation individuelle de 12 heures) TVA non applicable, art. 261-4-4° a du CGI
Financement	OPCO, plan de développement des compétences, fonds propres





La Maison
de l'Évolution
Professionnelle

Modalités d'évaluation

- **Avant** : recueil des attentes et questionnaire de positionnement
- **Pendant** : évaluation des acquis par les jeux de rôle et les grilles d'observation
- **À la fin** : questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction
- **Après** : questionnaire d'évaluation à froid
- Émargement par séance ; remise d'une attestation de fin de formation

Modalités et délais d'accès

1. Demande par le formulaire « Démarrer mon inscription » sur mep2607.fr, par courriel ou par téléphone.
2. Entretien préalable d'analyse du besoin et des attentes.
3. Envoi du devis et de la convention, puis de la convocation avec le programme et le règlement intérieur.

Délai d'accès : démarrage possible sous 15 jours après accord sur le devis.

Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Pour étudier les adaptations possibles (rythme, supports, locaux), contactez notre référente handicap : **Muriel MARION** – diversite@mep2607.fr.

Contact

MEP – La Maison de l'Évolution Professionnelle
contact@groupepemep.fr
 04 75 32 96 68 – 07 84 63 73 03
www.mep2607.fr

Contenu et déroulé pédagogique

Le rythme des séances est défini avec vous lors de l'entretien préalable. Programme mis à jour le 1^{er} novembre 2026.

Séquence	Contenus	Durée	Modalités
Accueil	Objectifs, programme et modalités • Recueil des attentes	20 min	Échange, paperboard, diaporama
Séance 1 – Communication claire et impactante	Adapter son message pour capter l'attention • Précision et objectivité des informations • Outils pour définir des objectifs dans un climat rassurant • Atelier de formulation d'objectifs	1 h 40	Jeux de rôle, grilles d'observation, feedback
Séances 2 et 3 – Activer l'engagement	Techniques de questionnement et biais cognitifs • Écoute active et dialogue engageant • Filtres de perception : comprendre plutôt qu'imposer	4 h	Jeux de rôle, fiches mémo, vidéo
Séances 4 et 5 – Gérer les situations complexes	Déclencheurs courants des conflits • Rôle des perceptions dans l'escalade des tensions • Régulation émotionnelle et gestion du stress	4 h	Vidéo, jeux de rôle, fiches mémo
Séance 6 – La congruence	Langage corporel dans les interactions managériales • Adapter sa posture et ses gestes • Démonstration à partir des travaux d'Albert Mehrabian	1 h 40	Vidéo, exemples concrets
Clôture	Plan d'actions concrètes • Évaluation de l'atteinte des objectifs • Recueil des impressions	20 min	Questionnaires
Total		12 h	

