

Communication

# Communication interpersonnelle : l'art de dire sainement ce que l'on pense



**À distance 250 \$**

**11 mars 2026 | 13:00 à 16:00**

Inscriptions acceptées jusqu'au 25 février 2026

12 places disponibles

## Contexte

Communiquer.

Nous le faisons toujours, tout le temps... mais le fait-on de la bonne façon? A-t-on appris à bien communiquer?

Quelles sont les règles d'une communication réussie?

Comment dire ce que l'on souhaite en se respectant et en respectant l'autre?

Cette formation vous offre un éclairage sur les enjeux primordiaux vous donnant des astuces afin de vous exprimer clairement, et ce, tout en améliorant la qualité de vos relations.

## Objectifs pédagogiques

Cette formation amènera une meilleure compréhension des divers aspects d'une bonne communication interpersonnelle en milieu de travail, vous permettant ainsi des conversations justes et saines.

Au terme de la formation, vous serez en mesure de :

- reconnaître les divers types de communication ;
- explorer les aspects d'une conversation cruciale ;
- comprendre « l'art de l'observation » et les limites du langage.

# **Contenu**

- les enjeux de la communication interpersonnelle en milieu de travail
- la communication non violente
- les niveaux d'écoute

## **Approche pédagogique**

L'approche pédagogique repose sur des bases théoriques auxquelles s'ajoutent des exemples concrets, des discussions et des partages d'expérience.

## **Clientèle cible**

Toute personne désirant améliorer sa communication interpersonnelle.

## **Durée et unités de formation continue (UFC-UQO)**

Cette formation est d'une durée de 3 heures et donne droit à 0,3 UFC-UQO

## **Logistique et déroulement**

- Les groupes seront limités à un maximum de 15 personnes participantes.
- La formation se déroulera via la plateforme Zoom.
- Pour assurer une bonne qualité de connexion, un accès Internet à haute vitesse et un microphone sont nécessaires.
- Bien que l'utilisation d'un ordinateur soit privilégiée, d'autres dispositifs technologiques sont également acceptés.
- Afin de maximiser l'interaction et la dynamique de groupe, nous recommandons fortement l'utilisation d'une caméra.

---

<https://formation-continue.uqo.ca/formation-continue/communication-interpersonnelle-art-dire-sainement-ce-que-pense>