

# COMMUNIQUER AVEC ASSERTIVITE

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout collaborateur ayant des difficultés à maîtriser sa communication dans les situations du quotidien.

## PREREQUIS

Aucun.

## DUREE

Durée : 14 heures en discontinu  
Amplitude : 1 semaine

## LIEU

Axial Formation – 85 Boulevard de  
Strasbourg – Le Havre

## PARTICIPANTS

4 à 8 personnes

## TARIFS

Inter : 704 € HT / personne  
Intra : 2 392 € HT / groupe

MAJ : 08.02.2022 – version 1

## OBJECTIFS OPERATIONNELS

- Apprendre à se connaître soi et les autres
- Maîtriser les techniques de communication non-violente pour se faire comprendre et respecter
- Maîtriser ses émotions pour adapter sa communication

## MODALITES D'ORGANISATION

100% en présentiel

## CONTENU ET DEROULE

### Séance 1 (7h) : présentiel en groupe - Connaissance de soi et principes des relations interpersonnelles

- Connaître l'image que l'on renvoie, son mode de fonctionnement et ses difficultés relationnelles
- Repérer les émotions pour adapter sa communication
- Maîtriser son langage corporel et sa gestuelle
- Faire face à la passivité, l'agressivité et la manipulation

### Séance 2 (7h) : présentiel en groupe - Boîte à outils d'une communication assertive

- Formuler clairement une demande et maîtriser l'art de l'argumentation
- Exprimer une critique constructive et émettre des propositions
- Savoir dire « non » sereinement, oser demander, exprimer ses ressentis
- Gérer la critique : passer de l'émotion à la raison
- Pratiquer l'écoute active centrée sur l'autre
- Identifier les besoins fondamentaux de l'autre pour y répondre et apaiser les relations

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Apport de techniques de communication, mises en situation, théâtre forum, études de vidéos pédagogiques, échanges, partage d'expériences, exercices corporels et respiratoires, exercice d'autoévaluation.

## OUTILS ET SUPPORTS

Klaxoon, Tablettes tactiles, vidéos pédagogiques, questionnaire d'autoévaluation.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Engagement dans la démarche, réalisation personnelle d'un plan d'action individualisé.

## VALIDATION DE LA FORMATION

Délivrance d'un certificat de réalisation nominatif.

## MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

Inscription au minimum 3 semaines avant le début de la formation en cas de financement OPCO.

La formation sera confirmée au plus tard 5 jours avant son démarrage lorsqu'elle sera constituée du nombre de participants minimum requis.

## ACCESSIBILITÉS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Veuillez nous contacter pour étudier les besoins spécifiques.