

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.